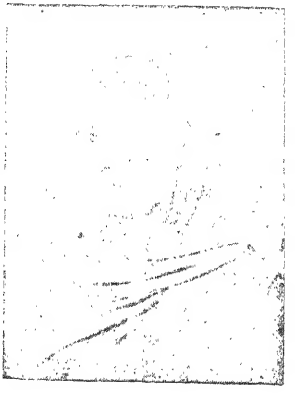
## "بہبودیٔ اطفال کا مرکز ایک ایسا ہتھیار ہوگا جس سے ہم بیماریوں کا مقابلہ کر سکیں گے"

"ہمارا سفر طویل اور کٹھن ہے ہمیں اپنی منزل مقصود پر پہونچنے سے پہلے کئی موانعات اور دقتوں پر قابو پانا ہوگا ہمارے قایم کئے ہوئے مرکز اصل میں ہمارے کام کی ابتدا ہیں ہمیں اس مملکت کے بسنے والوں کی حقیقی خدمت انجام دینے کے فرائض سے عہدہ برآ ہونے کے لئے ایسے کئی مرکز قایم کرنے پڑیں گے۔ یاد رکھئے بہبودیٔ اطفال کا مرکز جو قایم کیا جائے گا ہمارے لئے ایک ایسا ہتھیار ہوگا جس کی مدد سے ہم موت اور مختلف بیماریوں کا مقابلہ کر سکیں گے۔ ان مرکزوں کے علاوہ ہمیں مکمل شفاخانوں، زچگی خانوں اور جراحی کے مرکزوں کی ضرورت ہے جہاں مختلف بیماریوں کی روک تھام اور علاج کا معقول انتظام ہو"



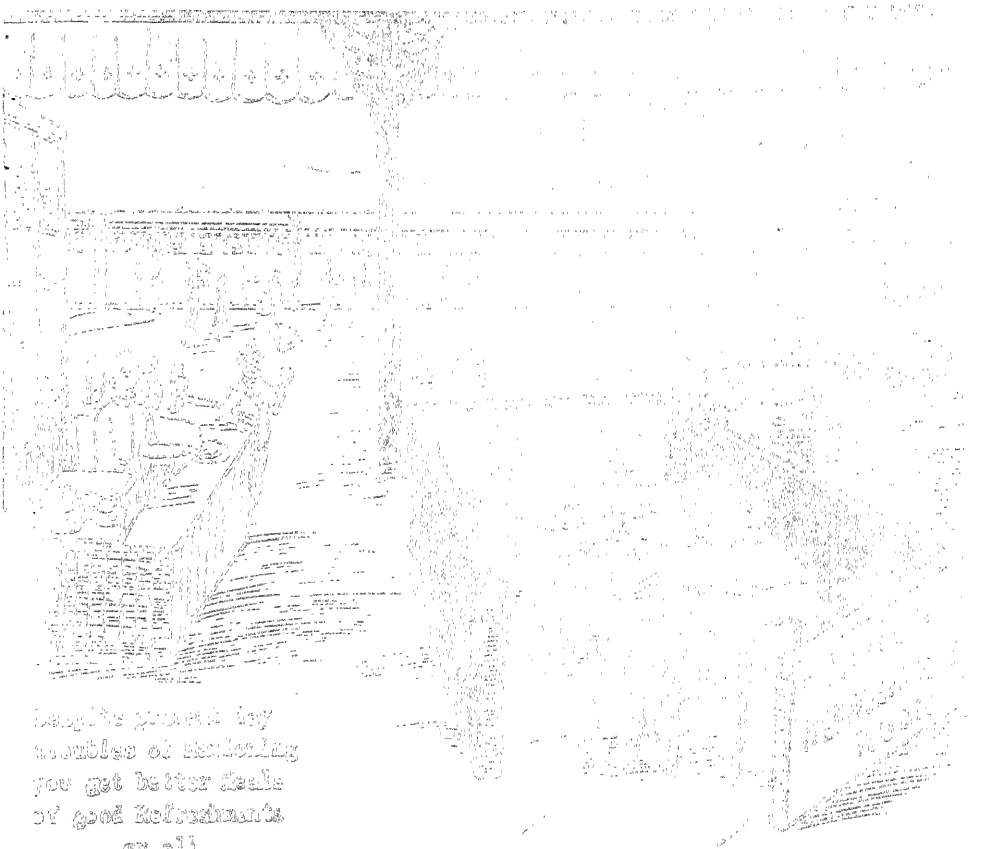
محترمہ شہزادی نیلوفر فرحت بیگم صاحبہ

شہزادی محترمہ کے ان ارشادات کی روشنی میں ہم اس جماعت امداد طبی برائے خواتین و اطفال کے آئندہ لائحہ عمل اور طریقہ کار کو واضح پاتے ہیں اس جماعت کے اغراض و مقاصد جس نصب العین کی طرف لے جاتے ہیں وہ دو رخ ہیں ایک تو یہ کہ ہندی آبادی کو جس کا بہت بڑا طبقہ فلاکت زدہ ہونے کی وجہ سے آئے دن بیماریوں سے مقابلہ کی سکت نہیں رکھتا معقول طبی امداد بہم پہنچانا ہے جس میں خواتین کی زیر نگرانی دواخانوں اور وارڈز کا قیام، بہبودیٔ اطفال اور امومت کے مراکز اور زچگی خانوں کی تعمیر وغیرہ شامل ہیں خوش حال طبقوں کے ان افراد کی جو رفاہ کا رانہ خدمات کا جذبہ رکھتے ہیں طبی تدریس کا انتظام اور اسی طرح ڈاکٹروں اور نرسوں کی تعداد میں اضافہ کے ساتھ رفاہ کا رانہ طبی جماعت کا قیام۔ اس جماعت کے مقاصد کے یہ دو پہلو ہماری قومی تعمیر جدید کے سنگ بنیاد ہیں اس جماعت نے اپنے کام کا آغاز مرکز بہبودیٔ اطفال کے قیام (جو لال دروازہ، دلاور گنج اور شیر آباد میں قایم ہو چکے ہیں) اور ان میں خون کی کمی کے علاج کا بندوبست کر کے کیا ہے جس سے پتہ چلتا ہے کہ اس جماعت نے طبی خدمت کے صحیح راستہ پر اپنا قدم اٹھایا کیونکہ زچاؤں میں خون کی کمی اور نسلوں کی تباہی کا موجب ہے زچہ اور بچے کے بچانے کا یہ اہتمام اگر وہ وسیع پیمانہ پر ہو تو ہماری قومی اموات کے بہت بڑے فی صد کو گھٹانے کا موجب ہوگا۔

ہمیں اس جماعت کے نیک مقاصد میں کامیابی سے انکار نہیں اس لئے کہ جماعت کے چلانے والوں میں خلاق، دماغ، بے لوث کارکن اور جذبۂ ہمدردی رکھنے والی کئی ہستیاں موجود ہیں۔

ایڈیٹر

# HINDU REFRESHMENT ROOMS



Laughs pounds by
troubles of bargaining
you get better deals
of good Refreshments
on all
Tea Stalls & Refreshments

1. VIKARABAD,
2. SECUNDERABAD,
3. HYDERABAD,
4. KAZIPET & other
road side stations
Between Wadi Ballarshah
and off KAZIPET.

Contractor
R.K. Agarwal.

آپ کو بہت بہت مبارک ہو
آپ کو بہت بہت مبارک ہو

تمام اسٹال و ریفرشمنٹ روم کے

۱۔ وکاراباد
۲۔ حیدرآباد
۳۔ سکندرآباد
۴۔ قاضی پیٹ

اور دیگر ریلوے اسٹیشنوں وادی بلہاشاہ اور قاضی پیٹ کے آگے واقع ہیں

کوٹھ کوٹھ آ گ ا ا

# صحت کے خطرات

سڑک کی سرخ روشنی کی طرح صحت و تندرستی کی شاہراہ میں بھی خطرے کی کچھ روشنیاں ہیں، ان کے ذریعہ سے ہمیں قدرت آنے والے خطرات سے وقت سے پہلے ہی متنبہ کر دیتی ہے لیکن اس کے باوجود عام قدرت کے تنبیہ کو خاطر میں نہیں لاتے تو مختلف امراض کا شکار ہو جاتے ہیں جس طرح بارش سے پہلے آسمان پر بادل چھا جاتے ہیں اسی طرح ہمارے جسم میں مرض کے حملے سے پہلے کچھ علامتیں نمودار ہوتی ہیں، اگر ہم شاہراہ صحت کی ان سرخ روشنیوں کو نظر انداز نہ کریں اور ان علامتوں کو آنے والی مصیبتوں کا پیش خیمہ سمجھ کر ان کے تدارک کی کوشش شروع کر دیں تو بہت سے امراض سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ اگر ہم بیماریوں کے معاملے میں بے پروائی اور سہولت پسندی سے کام نہ لیں اور بالکل ابتدا ہی میں ان سے پیچھا چھڑا لیں تو ان کی لمبی اور خرچناک مصیبتوں سے بچ سکتے ہیں۔ ہم بیماری کی تکلیفیں صرف اس لئے جھیلتے ہیں کہ اس کی ابتدائی علامتوں کی پروا نہیں کرتے اور اس وقت تک علاج کی طرف سے غافل رہتے ہیں جب تک مرض کا علاج آسانی سے ہوا کرتا ہے۔

ایک شخص اپنے اندر کوئی غیر معمولی تبدیلی محسوس کرتا ہے لیکن وہ اسے نظر انداز کر دیتا ہے، اس کا عارضہ ترقی کرتا ہے اور خطرے کی علامت زیادہ نمایاں ہو جاتی ہے۔ لیکن اس کے خلاف وہ کوئی اقدام نہیں کرتا، حتیٰ کہ مرض کا آہنی پنجہ اسے اپنی مضبوط گرفت میں لے لیتا ہے تو اس وقت وہ معالج کی امداد کا طالب ہوتا ہے، حالانکہ ابتدائی میں توجہ کی جاتے اور خطرے کی روشنی ظاہر ہوتے ہی معالج سے مشورہ لیا جائے اور اس کی ہدایات پر یا کم سے کم حفظ صحت کی ابتدائی تدابیر پر عمل کیا جائے تو بہت سی مصیبتوں اور لمبے علاج کے غیر ضروری اخراجات سے نجات حاصل ہو سکتی ہے۔

بیماریوں سے بچانے میں حفظ ماتقدم کے اصول [illegible]

احکام و ضوابط پر عمل کرنے کی وجہ سے ان کا دائرہ اثر بہ تدریج کم ہو رہا ہے۔ مرض کے حملے کے بعد اس کا تریاق تلاش کرنے سے بہتر یہ ہے کہ زندگی کے اصول صحت کے مطابق بسر کی جائے۔ حفظ ماتقدم کو روزمرہ کے معمولات میں داخل کر لیا جائے۔ شاہراہ حیات کے سرخ خطرات کو نظر انداز نہ کیا جائے۔ مرض سے بچنے کے لئے اس کے مندرجہ ذیل ابتدائی علامات و عوارض کے اسباب کو شروع ہی میں رفع کرنے کی کوشش کی جائے۔

**درد سر** جسم کے کسی حصے میں کوئی خرابی واقع ہو درد سر اس کی ایک ناگزیر علامت ہے ہضم کی ہر قسم کی خرابی، آنتوں کا نعل درست نہ ہونا قبض ہونا، آنکھوں کا تھک جانا، خون کی کمی، بخار کے زہریلے مادے کا خون میں شامل ہو جانا، بدجگر اور غیر صحت بخش ماحول میں کام کرنا، یا کسی دماغی بیماری یا عصبی کمزوری میں مبتلا ہونا، یہ درد سر کے چند عام اسباب ہیں۔ اور ان کا تدارک نہ کیا جائے تو وہ دیا بدیر خطرناک امراض میں مبتلا ہو جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ درد سر کا علاج یہ نہیں ہے کہ کوئی مخدر یا درد کو دبا دینے والی دوا کھا لی جائے۔ وقتی طور پر درد زائل کرنے والی دوائیں صرف شدید حالات میں کارآمد ہوتی ہیں اور ان کا فائدہ وقتی ہوتا ہے عام حالات میں بھی اگر انھیں پر بھروسہ کیا جائے تو اس کا نتیجہ اصل مرض کی زیادتی کی شکل میں رونما ہوتا ہے۔ درد سر بجائے خود کوئی مرض نہیں ہے بلکہ یہ نظام جسم میں کوئی بڑی خرابی پیدا ہو جانے کی ایک علامت ہے اور اس کا صحیح علاج یہ ہے کہ اس خرابی کو دور کرنے کی کوشش کی جائے۔

**طبیعت کی سستی** کسی مرض کا پورے طور پر حملہ ہونے سے پہلے طبیعت گری گری سی رہتی ہے اور اس کے ایک دو دن کے بعد اصل مرض رونما ہوتا ہے۔ اگر طبیعت [illegible]

روکا جا سکتا ہے یا کم سے کم اس کے حملے کو ہلکا کیا جا سکتا ہے لیکن اکثر اشخاص اس کی پروا نہیں کرتے اور اس وقت تک انھیں بیمار ہونے کا یقین ہی نہیں ہوتا جب تک مرض کا شدید حملہ نہ ہو جائے۔

**تکان** تکان کی حالت میں آپ اتنا کام نہیں کر سکتے جتنا آپ تازہ دم ہونے کی حالت میں کر سکتے ہیں تکان دراصل اس بات کی علامت ہے کہ آپ کے جسم کی مشین کا تیل بڑی حد تک خرچ ہو گیا ہے اور اگر آپ اس مشین سے کام لینے کا سلسلہ یہ متواتر جاری رکھیں گے تو جسم کا بقیہ مخفوظ تیل بھی جلد ختم ہو جائے گا۔ اور اس کے فوراً کے ساتھ گاڑی رک جائے گی یعنی آپ کی قوتیں جواب دے دیں گے۔ انسان کی طاقت نامحدود نہیں ہے اس سے احتیاط کے ساتھ عمر بھر کام لیا جا سکتا ہے، لیکن اس کو صرف کرنے میں اسراف اور فضول خرچی سے کام لیا جائے تو یہ زیادہ دن ساتھ نہیں دے سکتی، قوتوں کی فرسودگی کی وجہ سے انسان آسانی سے وقت میں مبتلا ہو جاتا ہے اور اس کی زندگی مختصر ہو جاتی ہے۔ اپنی بساط سے زیادہ محنت کرنا اور تکان کی حالت میں مسلسل کام میں مشغول رہنا صحت کے لئے نہایت مضر ہے۔ ذرا سی محنت سے تھک جانا اس امر کی علامت ہے کہ جسم کے نظام میں فتور پیدا ہو گیا ہے خطرات سے بچنے کے لئے اس فتور کا تدارک کرنا اور اس کا جلد سے جلد تدارک کرنا ضروری ہے۔

**بے خوابی** بے خوابی اور آرام کی نیند نہ آنا دماغ اور اعصاب میں سے ایک اہم علامت ہے اگر اس عارضے کو اپنی حالت پر چھوڑ دیا جائے اور اس کی پروا نہ کی جائے تو اس سے نہایت خطرناک نتائج رونما ہو سکتے ہیں۔ صاف اور تازہ ہوا کی کمی، سونے کے کمرے میں کافی ہوا کا گزر نہ ہونا، ناکافی ورزش، رات کو کھانا کھا کر فوراً بستر پر پڑ جانا، رات کو دیر تک مطالعہ اور دماغی محنت میں مصروف رہنا بہت زیادہ تکان صحت کی خرابی، درد، یہ ایسے اسباب ہیں جن سے اکثر نیند میں خلل واقع ہوتا ہے اور نیند کی خرابی صحت کی مزید خرابی پر منتج ہوتی ہے۔ دماغی امراض عصبی کمزوری، زندگی کے معمولی مسائل کو ضرورت سے زیادہ اہمیت دینے اور ہر وقت فکر و غم میں مبتلا رہنے کی عادت یہ اسباب بھی انسان کو آرام سے سونے نہیں دیتے۔

بے خوابی کے اسباب نفسانی ہوں یا جسمانی اس کے علاج

# زمانۂ جنگ میں جدید تحقیقات کی ترقی!

## کیڑوں کے خلاف انسدادی مہم

(از پروفیسر اے۔ ایم لو)

[illegible] تباہ [illegible] پھیلاتے اور تقسیم کرتے ہیں۔ پسو پلیگ اور دیگر بیماریاں پھیلاتا ہے۔ جوئیں ٹائفس پھیلاتی ہیں مچھر [illegible] بیماریاں پھیلاتی ہے۔

[illegible] بیماریاں پھیلانے والے کیڑوں کو کم کرنے میں بہت کچھ کام کیا ہے۔ لیکن گرم ممالک میں بالخصوص [illegible] ایسا کام ہے جس تک جامع طور پر نہیں پہنچا جا سکا۔ اندازہ لگایا گیا ہے کہ کم از کم ۳۰ لاکھ انسان ہر سال [illegible] اور [illegible] کی تعداد دو لاکھ کروڑ کے قریب ہوئی ہے۔

[illegible] عمل نہیں ہو سکتا اس لئے کیڑے بالخصوص جوئیں بہت بڑھ جاتی ہیں۔ ٹائفس کی وبائیں پھوٹ [illegible] آئے [illegible] ہلاک ہوئے جتنے توپ و تفنگ سے بھی کام نہیں آئے تھے موجودہ جنگ عظیم میں کیڑوں کی [illegible] اب کچھ جا سکتا ہے کہ وہ نہ بالکل تدریجاً جب انسان کے ننھے دشمن یعنی کیڑوں کا بھی اسی طرح مکمل خاتمہ [illegible] انسان کو بھیڑیوں اور دوسرے درندوں سے نجات مل گئی ہے۔

[illegible] ہوگا جس کا مولیں [illegible] ڈائکلوروڈائفینائل ٹرائی کلورائیڈ ہے مگر جس کا مقبول عام مخفف ڈی ڈی ٹی ہے [illegible] کیڑوں کے [illegible] ہے [illegible] موجودہ آدمی یا گھریلو جانوروں کے لئے بالکل بے ضرر ہے اور جلد پر کوئی خراش بھی پیدا [illegible] اس کی سب سے بڑی خصوصیت یہ ہے کہ وہ بہت عرصہ تک جاری رہتی ہے جو شخص دوائیں کئے ہوئے کپڑے پہنے گا وہ کم از کم دو ماہ کے لئے محفوظ رہیگا [illegible] جب کیڑے مکوڑے ہائیں جس کے میں [illegible] کیا جائیگا [illegible] مدت تک مچھر اور مکھیاں زندہ نہیں رہ سکیں گی اسکی کوئی ناخوشگوار بو بھی نہیں ہوتی [illegible] پاؤڈر کی کامل شدہ پڑھتا ہے اور اس مصیبت سے آزاد ہے جس میں زمانہ قدیم سے فوجیں مبتلا چلی آئی ہیں۔

جنگ کے دوران میں کیڑوں کے خلاف ایک اور طاقتور ہتھیار جسے قبول کیا جا رہا ہے "فری اون" گیس ہے۔ یہ گیس جو کہ مہلک ہے بھی استعمال ہوتی ہے اسے اب تک جنگ سازی میں [illegible] "فری اون" خود تو جراثیم کش نہیں ہے لیکن دوسری جراثیم کش ادویہ کیلئے ایک بہترین محلل ہے اور اس امتزاج سے جو شے بنتی ہے اسے "بیروسول" کہتے ہیں یہ چھڑکنے کی ایک شکل ہے جس میں اس قدر لطیف ذرے ہوتے ہیں جو بہت دیر تک فضا میں معلق رہتے ہیں اور مرات رسانی کے ذریعہ کمرہ یا خیمہ کے ہر حصہ میں پہنچ جاتے ہیں جب چھڑکا جاتا ہے تو "فری اون" انسان کے لئے بالکل بے ضرر ہوتی ہے۔ گرم ممالک میں تمام بیماریاں اس کی وبا لیکن عام سانپ کے تھیلے ہیں۔ ایسے [illegible] جو [illegible] پر بھی چھڑکا جا سکتا ہے جہاں مچھر پیدا ہوتے ہیں کیونکہ یہ تیل سے بھی زیادہ موثر ہوتا ہے۔ یہ پیشگوئی بآسانی کی جا سکتی ہے کہ جنگ کے بعد [illegible] لیجانے والے تمام طیاروں میں یہ دوا باقاعدہ چھڑکی جائیگی تاکہ مچھر ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل نہ ہو سکیں۔

# جاڑے کا لباس

سردی کا موسم آگیا۔ بلند پہاڑی مقامات اور شمالی ہند میں اس کا اثر زیادہ ہوتا ہے اور ہر یخ بستہ ہوائیں کپکپانے کو آتی رہتی ہیں۔ امیروں کا تو خیر پوچھنا نہیں۔ ان کو اس موسم سے خاص لگاؤ ہے۔ ان کے ہاں گرم کپڑوں اور پشمینوں کی کمی نہیں۔ مقوی اور مرغن غذائیں بے حد و حساب مہیا ہوتی ہیں۔ آرام دہ نرم و گرم بستروں اور شالوں کی کثرت ہے وہ جاڑوں کے ایام کے منتظر رہتے ہیں۔ بلکہ موسم گرما میں بھی اسے نہیں بھولنا چاہتے۔ وہ شملہ۔ دارجلنگ۔ مسوری و نینی تال جیسے پہاڑوں پر جا کر لطف اٹھاتے ہیں۔ لیکن غریبوں اور متوسط الحال لوگوں کے لئے یہ زمانہ بڑا آزمائش اور تکلیف دہ ہوتا ہے۔ غریب بیچارے جاڑے کے نام سے کانپ جاتے ہیں اور متوسط الحال لوگ جاڑے کی آمد سے اس لئے گھبراتے ہیں کہ کافی گرم بستر اور لباس اگر فراہم نہ ہو سکے تو بال بچوں کی بیماریوں کا جنجال گھیر لیتا ہے اور اس سے گلو خلاصی مشکل ہو جاتی ہے گرمی میں تو یہاں جانے پڑ رہے۔ جو ہلکا پھلکا لباس ہو اپہن لیا۔ زیادہ فکر کی ضرورت نہیں پڑتی۔ مگر جاڑے کے اثرات سے اپنے اور بالخصوص بچوں کو اس سے بچانے کے لئے گھرانی خواتین کو پہلے ہی سے فکر کرنی پڑتی ہے پچھلے دنوں کی بات اور تھی۔ گرم کپڑے دوسرے ممالک سے بکثرت آکر کوڑیوں کے مول بکتے تھے۔ ہندوستانی پشمینے بھی مقابلتاً ارزاں ہی تھے۔ لوگ باسانی گرم لباس ہر وقت تیار کرا کے اپنی اور بچوں کی سردی سے حفاظت کا انتظام کر لیتے تھے۔ مگر جب سے یہ جنگ عالمگیر چھڑی ہے کپڑوں کی گرانی کا پوچھنا نہیں۔ گرم کپڑوں کی بات تو چھوڑ دو رہے۔ اور یہ ضرورت ایسی غور طلب ہے کہ اس سے چشم پوشی نہیں کی جا سکتی۔ کسی اور موقع پر ٹالا نہیں جا سکتا جس طرح بھی ہو بھلا بُرا گرم لباس مہیا کرنا ہی پڑتا ہے متوسط الحال طبقہ بھی کافی لباس جسم میں نہ ہونے کی وجہ سے ٹھنڈ لگ کر جو سردی کی بیماریاں لگ جاتی ہیں۔ ان کی وجہ سے جو گاڑھا روپیہ اٹھتا ہے۔ اور جو روپیہ گرم لباس سے بچا کر رکھنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ اس سے بہت زیادہ دواؤں اور ڈاکٹروں کی فیس میں صرف ہو جاتا ہے بعض اوقات کم سن لڑکیاں وضع داری قایم رکھنے کو گرم اور موٹے لباس سے نفرت کر کے ریشم اور ساٹن پر اکتفا کرتی ہیں جس کی بنا پر اکثر دہشت کھانسی اور زکام میں مبتلا ہو جاتی ہیں

جاڑوں کے موسم میں اگر کافی گرم لباس پہنا جائے تو کوئی بیماری نہیں ہوتی۔ پانی بھی اس زمانے میں ہاضم اور صحت بخش ہوتا ہے۔ پس اس موسم سے مقابلہ کرنے کے لئے گرم کپڑوں کی تیاری لازمی ہے پشمینے۔ کشمیرے۔ رائلا اور اس قسم کے دوسرے کپڑے اس وقت بے حد گراں ہو گئے ہیں اگرچہ آپ اخباروں میں گورنمنٹ کی کنٹرول کردہ قیمت پر ارزاں گرم کپڑوں کا اشتہار دیکھتے تو رہا ہیں۔ مگر عام طور سے کنٹرول شدہ قیمت پر گرم کپڑے دستیاب نہیں ہوتے اور جہاں کپڑوں کے انبار دوکانوں میں نظر آتے تھے اب قیمت پر کنٹرول ہو جانے کی وجہ سے نہ معلوم سب کے سب کپڑے کدھر غائب ہو گئے ایسا کہ جہاں تہاں لگا سا جو ملیگا کہ۔ چیزیں ختم ہو گئیں۔ آپ اصرار کریں گی کہ چند روز ہوئے یا صرف کل پرسوں ہی میں نے اخبار میں لسٹ دیکھی جواب ملیگا کہ سب مال بک گیا۔ صاحب! اخبار دیکھ کر لوگ ٹوٹ پڑے اور سارا مال دو گھنٹوں میں صاف ہو گیا۔ اس طرح ان کی دوکانوں پر موٹے موٹے حرفوں میں یہ اشتہار نظر آئے گا کہ یہاں کنٹرول قیمت پر بکتا ہے۔ مگر اندر جا کر دیکھئے تو آپ کو اول تو حسب دلخواہ کوئی اون ملیگا ہی نہیں اور جو ملیگا بھی تو کوئی دو اونس کا لچھا کہیں ایک اونس۔ کہیں اس سے زیادہ غرض آپ کی ضرورت کے مطابق مقدار میں ایک قسم کا اون بھی نہیں ملے گا کہ آپ خرید کر اپنے ہاتھوں سے کچھ تیار کر لیں۔ مگر انہی دکانوں میں تھوڑا اون ایسا بھی دکھلائیں گے جو کنٹرول قیمت سے دوگنی قیمت ہوگی۔ اور آپ کی ضرورت کے مطابق بھی ہوگا ناچار آپ کو وہی خریدنا پڑے گا۔ مگر وہ بھی موزوں مقدار میں اب بتلایئے کہ آخر یہ اشد ضرورت پوری کرنی ہے یا نہیں چنانچہ متوسط حیثیت کے لوگ کپڑوں سے محروم رہ جاتے ہیں۔ لیکن ایک طریقہ سے یہ ممکن ہے کہ اگر روئی اندر دیکر گھر کے کپڑوں میں واسکٹ کوٹ اور صدریاں سلوائی جائیں تو یہ کم خرچ بھی تیار کی جا سکتی ہیں اور جسم بھی سردی سے محفوظ رہ سکتا ہے۔ چھوٹے بچوں کے لئے بڑے بچوں کے کپڑے قمیص اور گرم شلوار سے جو پرانے ہو گئے ہوں کپڑا نکال کر اس کا لباس تیار کرایا جا سکتا ہے۔ آج کل کوئی گھر ایسا نہیں جہاں سلائی کی مشین نہ ہو۔ پس آپ اگر چاہیں گی تو درزی سے نئے کا سوٹ کی معلوم کپڑے کا تراشوا لیجئے۔ پھر اسی قطع شدہ ٹکڑوں کو دیکر پرانے گرم کپڑوں کا سوٹ خود تراش کر سی لیجئے کہ تیر بالانشین رہے گا۔ پرانے اون کے باس مثلاً سویٹر کارڈیگن اور کوٹ وغیرہ چھوٹے ہو چکے ہیں۔ انہیں کھول کر دوبارہ بنکر کام میں لائیے۔ بڑے آپ کا نمبروں کے فرق سے بنا بنایا بنکتا ہے مثلاً پوری آستین کو سوئٹر چھوٹا ہو گیا ہے۔ اب اس کو کھول کر عمدہ صابون یا کس سے دھو لیجئے۔ اس کے بعد بغیر آستین والا کیجئے اور اس سے بنا جا سکتا ہے۔ اسی طرح کوٹ اور جمپر وغیرہ از سر نو تیار کر کے استعمال کے قابل ہو سکتا ہے۔

رضائی کے کپڑے بھی نہایت بے حد گراں ہو گئے ہیں اس وقت بابر رضائی تیار کروانا بھی مشکل ہے۔ اس لئے اگر رضائی کا کپڑا رنگین یا خوشنما کپڑے کا گرد پوش رنگ بنوا لیا جائے تو روئی وغیرہ بغیر بکھرے اور پرانے گرد پوش اتار کر دھوبی سے دھلوا کر از سر نو استعمال ہوگا۔ اور خرچ بھی زیادہ نہ ہوگا۔ بعض بہن بیبیاں شوق سے لکھنؤ یا فرخ آباد یا خوبصورت پھولدار کرٹین کے غلاف بھی بنا لیتی ہیں۔ اس پر گرد پوش ڈال کر اس کی خوبصورتی کو چھپا کر کوئی بھی پسند نہیں کرتیں نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ سال دو سال میں میلا ہو کر بدصورت نظر آنے لگتا ہے۔ اب اس کو کھول کر دھلوانے سے از سر نو سلائی دھلائی کے اخراجات کے علاوہ دھلوانے میں بھی بصورت پلے کا ستیاناس بھی ہو جاتا ہے۔ ان حالتوں میں اگر آپ کے پاس پرانی پشمینہ کی ہو تو اس زمین پشمی سارے کو بخوبی رضائی کے اوپر کا گرد پوش بنایا جا سکتا ہے صرف محنت سے کام چل جاتا ہے اور تھوڑی سی محنت میں یہ خول تیار ہو گیا تو اس میں لحاف پر کر دو سوئی بیع کا ستیاناس دیدہ زیب لحاف بن جاتا ہے اور اس گرانی میں متوسط الحال لوگوں کو کافی بچت ہو جاتی ہے بستر کے اگر گرمیوں میں ہمیشہ دھوپ میں نہ ڈالے جائیں اور حفاظت ان میں پتھلین وغیرہ ڈال کر نہ رکھا جائے تو اس میں کیڑے مکوڑے بناکر جالی کر ڈالتے ہیں لہذا گرمیوں میں بھی ہمیشہ بستر کی غور و پرداخت کرنی چاہیئے کہ یہ بارہ ماہ میں کام آسکے بچوں کے لئے گرم موزے خریدنا اس وقت بے حد گراں ہوں گے اگر آپ اون سے خود بچوں اور بڑوں کے صرف دو جوڑے موزے بھی بن لیں تو روزانہ استعمال کی سہولت ہوگی۔ اور پیروں کو بھی آرام رہیگا۔ گزشتہ گرمیوں میں صرف ایک تھوڑی سی محنت سے ایک روپیہ کے دیسی سوت اور آٹھ آنے کے نیلے ریشمی گولے سے دھاری دار کچھ جوڑے موزے میں نے اپنی بھتیجیوں کے لئے جن کی عمریں ۱۰

بقیہ صفحہ ۱۰ پر

نرم بستر، پرسکون کمرہ، پاسو یہ، گرم پانی کی بوتل سونے کے وقت گرم مشروب، گرم اور ہلکے اوڑھنے، یہ چیزیں ایسی بے خوابی کے علاج میں بہت کارآمد ہیں جس کی شکایت طویل مدت سے نہ ہو لیکن اگر یہ تدبیریں بے کار ثابت ہوں تو کسی ماہر معالج سے مشورہ لینا ضروری ہے۔ اس میں شبہ نہیں کہ خواب آور دواؤں سے بعض اوقات اچھے اور غیر مضر نتائج مرتب ہوتے ہیں، اگر ایسی دوائیں بازار سے حاصل کر کے اپنی مرضی سے آزادی کے ساتھ استعمال کرنا بے خوابی سے کم خطرناک نہیں ہے۔

درد جسم کے کسی حصہ میں ہو، یہ کسی مرض کی علامت ہوتا ہے اور اس کے ذریعے سے مرض کی تشخیص میں بہت مدد ملتی ہے لیکن یہ بھی یاد رکھنا چاہیے کہ درد ہمیشہ اسی عضو میں نہیں ہوتا جہاں خرابی لاحق ہوتی ہے، بلکہ ایک عضو بیمار ہو تو اس کے اثر سے دوسرے عضو میں بھی درد ہو سکتا ہے۔ شدید دردوں کی تسکین کے لئے مسکن، مخدر اور قاطع درد دواؤں کا وقتی استعمال جائز ہے لیکن صرف درد کو دبا دینا مرض کا علاج نہیں ہے۔ مرض کے بڑھنے اور خطرات سے بچنے کے لئے ضروری ہے کہ درد کے سبب کو تلاش کر کے اسے زائل کرنے کی کوشش کی جائے۔

**عصبی اور نفسانی خلل** بہت جلد متاثر ہو جانا، ذرا ذرا سی بات پر مشتعل ہونا، ایسی چیزوں سے ڈرنا جن سے عام لوگ نہیں ڈرتے، بیوی کے وہم میں مبتلا ہو جانا، زندگی کے معمولی مسائل کو بھی زیادہ اہمیت دینا، اسی قسم کی بہت سی علامتیں ہیں جو نظام اعصاب کے ضعف اور خلل کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ آدمی بچپن کے حدود سے نکلنے کے بعد زندگی کی ذمہ داریوں اور معاشرہ کی پابندیوں سے دوچار ہوتا ہے تو بچپن کی آزاد زندگی کی خوشگوار یاد اسے بار بار ستاتی ہے اور اس کا ذہن ایک قسم کی کشمکش میں مبتلا رہتا ہے، عام حالات میں انسان میں یہ نفسانی کشمکش کا کوئی حل پیدا کر لیتا ہے اور مختلف توجیہیں کر کے اپنے نفس کو مطمئن کرنے میں کامیاب ہو جاتا ہے لیکن کبھی کشمکش غیر معمولی نوعیت کی ہو یا اعصاب خلقی طور پر ضعیف ہوں، یا ان میں مرض یا تغذیہ اور تربیت کی خرابی سے کمزوری پیدا ہو گئی ہو تو زندگی کی کشمکش کا تاب نہیں لا سکتے اور ان کے افعال میں خلل پیدا ہو جاتا ہے تو اس کا علاج بہت دشوار ہوتا ہے۔ عصبی مزاج کے بچوں کے علاج کی طرف اگر ان کے بچپن ہی میں توجہ توجہ کیجائے، جسمانی و ذہنی دونوں جہتوں سے ان کی صحیح تربیت کی جائے تو بڑے ہونے کے بعد ان کے عصبی اور نفسانی امراض میں مبتلا ہونے کے امکانات کم ہوتے ہیں۔

**ضعف اشتہا** بھوک اور غذا کی خواہش کم ہو جانے کی شکایت اگر کسی ایسے شخص کو ہو جس کی صحت اچھی رہی ہو تو مقویات و مصلحات معدہ کے استعمال سے اس کا ازالہ ہو سکتا ہے لیکن بعض اوقات معدے کی خرابی اور بھوک کی کمی نہایت خطرناک امراض مثلاً دق و سل اور سرطان معدی کا پیش خیمہ ہوتی ہے۔ اس لئے اگر یہ شکایت زیادہ عرصہ تک قائم رہے تو محض نمک اور چورن کے خانگی علاج پر بھروسہ کرنا سخت غلطی ہے، اس صورت میں معالج کے مشورے سے ضعف اشتہا کے اسباب کا علاج کرنا چاہیے۔

**سوء ہضم** ضرورت سے زیادہ کھانے یا غذائیت کے لحاظ سے غیر متوازن خوراک استعمال کرنے سے ہضم میں خرابی پیدا ہو سکتی ہے، معدے کا مرض، ورم و التہاب، تلخی، پھوڑا، سرطان معدی، مرارہ، پتہ، کی پتھری، زائدہ اعور کا التہاب، قبض، بخار وغیرہ امراض بھی خرابی ہضم کا باعث ہو سکتے ہیں، قلب و جگر اور پھیپھڑے کے امراض سے بھی اکثر ہضم خراب ہو جاتا ہے، خرابی ہضم کے علاج کے سلسلے میں اس حقیقت کو اچھی طرح ذہن نشین کر لینا چاہیے کہ جب تک اسباب کا ازالہ نہ ہو گا خرابی ہضم کی شکایت مستقل طور پر زائل نہیں ہو سکتی۔

**قبض** موجودہ دور کا ایک عام مرض ہو گیا ہے، اور اس کے سبب سے بہت سی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں، کسی مرض کی ابتداء کے ساتھ اگر قبض بھی موجود ہو تو اس سے مرض کی ترقی میں امداد پہنچتی ہے، جو لوگ قبض کو ایک معمولی اور ناقابل التفات عارضہ سمجھ کر اس کے تدارک کی کوشش نہیں کرتے وہ بالآخر نہایت سخت امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ایک تندرست آدمی میں آنتوں کی صفائی کا وقفہ کتنا ہونا چاہیے، اس کا کوئی ایک معیار مقرر کرنا مشکل ہے لیکن ۲۴ گھنٹے میں کم سے کم ایک بار آنتوں کا ثفل دفع ہو جانا صحت کے لئے بہر حال بہتر ہے۔ قبض کی وجہ سے جو امراض پیدا ہوتے ہیں ان میں بواسیر، ضیق النفس، فشار دموی اور زائد خاجیسے تکلیف دہ اور خطرناک امراض بھی شامل ہیں، اور ان سے بچنے کے لئے قبض سے بچنا ضروری ہے، اگر قبض کی شکایت رہا کرتی ہو تو محض ملین دوا کھا لینا یا نمک پی لینا اس کا حقیقی علاج نہیں ہے، یہ ضرر آنتوں کو ہلکا کر لینے کی وقتی تدبیریں ہیں، اس کا حقیقی علاج یہ ہے کہ قبض کا سبب معلوم کر کے اسے رفع کرنے کی کوشش کی جائے۔

# وباؤں کی انسدادی اسکیم

## محکمۂ صحت عامہ کی سرگرمیاں

محکمۂ صحت عامہ سرکار عالی نے اضلاع میں وباؤں کے انسداد کے لئے ایک اسکیم منظور کی ہے جس کے تحت مزید (۸۸) ہلت انسپکٹرز کا تقرر کیا جائے گا جس کے مصارف ۱۲۹۱۸۸ روپیہ ہوں گے اسکیم میں دور دراز کے مقامات کے دورہ کے لئے سفر کے بھتہ کی کافی رقم فراہم کی گئی ہے۔

فی الوقت ضلع کا ہلت اسٹاف سیول سرجن ضلع کے تحت کام انجام دیتا ہے اس لئے کہ وہی ہلت افسر ضلع ہوتے ہیں ان کے تحت ایک اسسٹنٹ ہلت افسر ایک ہلت انسپکٹر اور جتنے تعلقات ضلع میں ہیں اتنے ہی پیچک برار ہوتے ہیں۔ ہلت انسپکٹرز کا لحاظ کرتے ہوئے کمی محسوس ہوتی تھی جس کے باعث وباؤں کی انسدادی مہم کے لئے تکلیف کا سامنا کرنا پڑتا تھا اور کافی تعویق ہو جاتی تھی مزید ہلت انسپکٹرز کو ہمایہ اضلاع سے طلب کرنا پڑتا تھا جس کے باعث ان کا اپنا پروگرام کے مطابق کام متاثر ہوتا تھا۔

اس سے قبل ہلت انسپکٹر کے تحت اوسطاً پانچ ہزار مربع میل کا رقبہ ہوتا تھا جس میں اوسطاً آٹھ لاکھ آبادی ۱۲۰۰ قصبات میں پھیلی ہوئی ہوتی ہے یہ انتظام ظاہر ہے کہ ناکافی اور ناموزوں تھا محکمۂ صحت عامہ نے اس لئے طے کیا ہے کہ ۵۰ مربع میل کے رقبہ کے لئے ایک ہلت انسپکٹر مقرر کرے جس میں چالیس قصبات ہوتے ہیں اور تیس ہزار کی آبادی ہوتی ہے اس کا مطلب یہ ہے کہ چار سو ہلت انسپکٹروں کا تقرر ہو گا لیکن اتنی کثیر تعداد میں تربیت یافتہ اشخاص نہ ملنے پر محکمہ نے فی الوقت ۸۸ ہلت انسپکٹرز کا تقرر کر دیا ہے اس اسکیم پر فوری عمل ہو گا۔

---


بقیہ (۱۰)

# دق کی روک تھام

آپ کو ہوشیاری، ہمدردی اور استقلال سے کام لینا ہو گا اور ساتھ ہی آپ کے لئے ضروری ہو گا کہ آپ شاش بشاش اور پر حوصلہ رہیں اور ہر ممکن عملی طریقہ سے مدد دیں۔ اگر آپ اس کام کو صرف روزی کمانے کا ذریعہ سمجھ کر شروع کر رہے ہیں تو آپ اسے کامیابی کے ساتھ انجام نہیں دے سکیں گے آپ کو اپنے میں کسی حد تک ایسا سا پیدا کرنا ہو گا کہ آپ ایک بلند مقصد کے لئے کام کر رہے ہیں۔ مجھے بھروسہ ہے کہ آپ میں یہ خوبیاں موجود ہیں یا پیدا ہو جائیں گی اور میری آرزو ہے کہ آپ کو تربیت کے نصاب کی تکمیل اور اپنے آئندہ کام میں ہر طرح کامیابی حاصل ہو۔

# شہزادی نیلوفر فرحت بیگم صاحبہ تحریک طبی امداد کی روح رواں ہیں

## نظام آباد میں طبی امداد برائے خواتین و اطفال کی مہم

یہ ہماری بڑی خوش قسمتی ہے کہ ہمارے شاہ ذیجاہ کو اپنی رعایا کی فلاح و بہبود کا بہت خیال رہتا ہے اور شاہی خاندان کے تمام افراد بھی عوام کی بہتری کو پوری طرح ملحوظ رکھتے ہیں۔ چنانچہ ہر ہائنس شہزادی صاحبہ برار اور شہزادی نیلوفر فرحت بیگم صاحبہ جس جوش و خروش کے ساتھ خواتین حیدرآباد کی سماجی ترقی میں منہمک ہیں وہ ہم سب کے لئے باعث فخر ہے۔ اس ضمن میں عورتوں اور بچوں بالخصوص غریب طبقوں کی جسمانی صحت کو ترقی دینے کا خاص طور پر لحاظ رکھا گیا ہے۔ شہزادی نیلوفر صاحبہ نے حیدرآباد کی عورتوں اور بچوں کے لئے طبی امداد فراہم کرنے والی انجمن کی صدر کی حیثیت سے حال ہی میں اضلاع کے عہدہ داروں کو مخاطب فرمایا اور دیہی علاقوں میں طبی امداد کے انتظامات کی ضرورت پر زور دیتے ہوئے یہ خواہش ظاہر فرمائی کہ تمام ممالک محروسہ میں اس تنظیم کو وسعت دینے کی جد و جہد کی جائے اور محکمہ طبابت اور مقامی حکومتی اداروں کے علاوہ دیہی علاقوں کے باشندے بھی ان کوششوں کو کامیاب بنانے میں حصہ لیں۔ شہزادی صاحبہ نے بعض ایسے اضلاع میں انجام دئے ہوئے کام کی تعریف فرمائی جہاں اس مقصد کے لئے کافی سرمایہ جمع کر کے امدادی کام باقاعدہ طور پر شروع کر دیا گیا ہے۔ (معلومات حیدرآباد)

طبی امداد برائے خواتین و اطفال کی تبلیغ و تشہیر کے سلسلہ میں ایک عام جلسہ بمقام ٹاؤن ہال نظام آباد بتاریخ ۲۰ مرآذر ۱۳۵۴ف منعقد ہوا جس کو مخاطب کرنے کیلئے نواب مہدی نواز جنگ بہادر معتمد سرکار عالی صیغہ صنعت و حرفت و اعزازی معتمد جماعت امداد طبی و محترمہ بیگم صاحبہ نواب مہدی نواز جنگ بہادر مدعو کئے گئے تھے۔ اس جلسہ میں شرکا کی تعداد تقریباً (۲۵۰۰) تھی جس میں (۵۰۰) خواتین بھی شامل تھیں جن کے پردہ کا معقول انتظام کیا گیا تھا۔ تعلقات کے نمائندوں۔ عہدہ داروں ضلع کے وکلا و سیٹھ ساہوکاران کے علاوہ شوگر فیاکٹری کے جنرل مینیجر مسٹر تاراپور و مسز تاراپور و مسٹر و مسز حقانی بھی شریک جلسہ تھے۔ ساڑھے پانچ بجے تک شرکا جلسہ سے ہال کھچا کھچ بھر گیا۔ ۵-۳۵ بر نواب مہدی نواز جنگ بہادر و بیگم صاحبہ، اول تعلقدار صاحب کے ہمراہ تشریف لائے۔ معتمد صاحب جماعت امداد طبی اور سیول سرجن صاحب نے اراکین جماعت کا نواب صاحب موصوف سے تعارف کرایا اور اس کے بعد جلسہ کی کارروائی آغاز ہوئی۔

### اول تعلقدار صاحب کی تعارفی تقریر

اول تعلقدار صاحب بحیثیت صدر جماعت نواب مہدی نواز جنگ بہادر اور بیگم صاحبہ کا تعارف کراتے ہوئے موصوف اور موصوفہ کی خدمات اور اس تحریک سے اونہیں جو دلچسپی ہے اوس کا تذکرہ کیا سلسلہ تقریر جاری رکھتے ہوئے صاحب صدر نے مختصر طور پر طبی جماعت کے اغراض و مقاصد کو بیان کیا اور فرمایا کہ حضرتہ شہزادی نیلوفر فرحت بیگم صاحبہ نہ صرف اس ادارہ کی سرپرست ہیں بلکہ انتہائی دلچسپی سے کارفرما ہیں۔ ذی مقتدر حکام اور مخلص کارکنان جیسے صدر المہام بہادر فینانس صدر المہام بہادر طبابت۔ صدر المہام بہادر مال اور مسز گریکسن وغیرہ اس کے مدد معاون ہیں۔ ایسی صورت میں اپیل کی کہ باشندگان اضلاع کو اس بیش بہا موقع سے استفادہ کر کے مواضع کے غریب اور بے بس عورتوں اور بچوں کے لئے طبی ادارہ جات قائم کرنا چاہئے۔ ملک کی خوش نصیبی ہے کہ نواب مہدی نواز جنگ بہادر جیسے اعزازی معتمد صدر جماعت کے لئے اہم کو ملے ہیں۔ جو اپنی گوناگوں مصروفیتوں کے باوجود انتہائی انہماک سے اس کام کو انجام دے رہے ہیں۔ ضلع کی جماعت کے سرگرمیوں کی نسبت کہا کہ اوسکو قائم ہو کر چند ہفتہ ہی ہوئے لیکن اس تھوڑے سے عرصہ میں کوئی (۴۰۰۰) چار ہزار کی سالانہ متوالی آمدنی مہیا کر لی گئی ہے جس سے مراکز بہبودی اطفال کا انتظام کیا جائے گا۔ تعمیری فنڈ میں کوئی (۱۵۰۰۰) پندرہ ہزار روپیہ کا سرمایہ بھی جمع کر لیا گیا ہے اس کے علاوہ دیگر مصارف اور کاروبار کو پھیلانے کے لئے سیٹھ ساہوکاروں نے یہ بھی تصفیہ کیا ہے کہ غلہ کی برآمد پر فی تھیلہ چند پائی وصول کر کے اس سرمایہ میں اضافہ کیا جائے۔ اس کے بعد بیگم مہدی نواز جنگ کے اوصاف حمیدہ کا ذکر کرتے ہوئے اول تعلقدار صاحب نے بتلایا کہ اونہوں نے کسطرح انسانی ہمدردی کے جذبات کے تحت نرسنگ کا کام سیکھا اور اپنا گھر بار چھوڑ کر خلق اللہ کی خدمت کے لئے بحیثیت نرسنگ سسٹر کراچی جیسے دور دراز مقام پر تشریف لے گئیں۔ آخر میں نواب مہدی نواز جنگ بہادر سے استدعا کی کہ وہ ضلع کی جماعت اور حاضرین جلسہ کو صحیح طریقہ پر طبی امداد کے کاروبار میں قدم بڑھانے کے لئے رہبری فرمائیں۔

### نواب مہدی نواز جنگ بہادر کی تقریر

نواب صاحب موصوف نے تالیوں کی گونج میں تقریر شروع کی اور صاحب صدر و حاضرین جلسہ کا شکریہ اپنی اور اپنی بیگم صاحبہ کی طرف سے ادا کرتے ہوئے فرمایا کہ جسطرح رعایائے نظام آباد نہایت شوق و دلچسپی کے ساتھ ایک کثیر تعداد میں طبی امداد برائے خواتین و اطفال کی تحریک سے متعلق معلومات حاصل کرنے کے لئے جمع ہوئے ہیں وہ یقیناً امید افزا ہے اور یہ پتہ چلتا ہے کہ جلد یہاں کی غریب عورتوں اور بچوں کے لئے طبی امداد صحیح معنوں میں فراہم ہو جائے گی جو ہر مہذب ملک کا فرض اولین ہے۔ موصوف نے سلسلہ تقریر جاری رکھتے ہوئے بتلایا کہ درحقیقت وہ خود کسی طرح مستحق ستائش نہیں بلکہ حضرتہ شہزادی نیلوفر فرحت بیگم صاحبہ ہی اس تحریک کی روح رواں ہیں اور وہ اونکے حکم کی تعمیل میں ممکنہ سعی کر رہے ہیں۔

شہزادی صاحبہ کی چند ہمدردانہ اوصاف کا ذکر کرتے ہوئے بیان کیا کہ جس وقت شہزادی صاحبہ مراکز کا معائنہ فرماتی ہیں تو غریب اور ناداریچوں کو گود میں اوٹھا کر اونکی آنکھیں اپنی دستی سے صاف کرتی ہیں اور بڑی شفقت سے اونکی صفائی وغیرہ کے نسبت ہدایات

# کھانے کی احتیاط

اگر ہم چاہتے ہیں کہ ہم جو کچھ کھائیں اس سے کما حقہ فائدہ اٹھا کر اپنے جسم کو اچھی حالت میں رکھیں تاکہ بڑھ سکے اور اچھی طرح مقابلہ کر سکے تو ہمیں اپنے ہضم کو درست رکھنا چاہیئے اور اپنے معدہ کی رطوبت سے فائدہ اٹھانا چاہیئے۔ بغیر اس رطوبت کے ہمارے کھانے کا زیادہ حصہ یا بالکل ہضم بغیر ہضم ہوئے معدہ اور آنتوں میں جمع ہو جائے جس سے کہ بہت سی بیماریاں پیدا ہو کر اعضا کی قوت بالکل کم ہو جائے گی ہم اپنے ہضم کو دو طرح مدد پہنچا سکتے ہیں۔ اول اس اثر سے جو کھانے کا براہ راست معدہ کی دیوار پر ہوتا ہے۔ دوم ان مختلف طریقوں کو اختیار کر کے جو ہمارے اس نظام اعصابی پر اثر انداز ہوتے ہیں جو ہمارے معدے کے عدد پر حکمرانی کرتا ہے اور ان کی رطوبتوں کو جمع ہونے کے سبب بنتا ہے چونکہ پہلے طریقے سے معدی غدود بہت ہی کم حاصل ہوتا ہے اس لئے ہم دوسرے طریقہ کو تفصیل بیان کریں گے۔

معدی غدود کے اعصاب کو ہم ان تمام طریقوں سے قوت پہنچا سکتے ہیں جو ہمارے نظام اعصابی کو متاثر کر سکتے ہیں اور اس طرح بھوک کو پیدا کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر نظری اثر کو لیجئے ہم جانتے ہیں کہ جب ہمارے سامنے مزیدار کھانے کی رکابیاں آتی ہیں تو بھوک معلوم ہونے لگتی ہے۔ اسی قسم کے نتائج خوشبو سے بھی پیدا ہو سکتے ہیں۔ چکھنے سے بھی یہی کیفیت حاصل ہوتی ہے۔ پس رطوبت معدی پر ہمارے اعصابی نظام کا بہت بڑا اثر ہے۔ دل کو خوش کرنے والی چیزوں سے یہ رطوبت پیدا ہونے لگتی ہے۔ اور ناگوار چیزیں اس کو روک دیتی ہیں۔ خطرہ کی حالت، دماغی ضعف کے وقت یا جب ہمیں کوئی ناگوار خبر ملتی ہے تو ہماری بھوک زائل ہو جاتی ہے۔

اگر کوئی شخص دن بھر کھلی ہوا میں کام کرے اور خوش رہے تو اسے بھوک لگانے کے لئے کسی خاص چیز کی ضرورت نہ ہوگی۔

جن لوگوں کو بھوک لگتی نہیں انہیں اپنی زبان دھونی چاہیئے۔ یہ فعل بہت مفید ثابت ہوا ہے۔ اگر زبان پر کسی قسم کا مادہ جما ہوا ہو تو کھانے سے پہلے ضرور دھو لینا چاہیئے کیونکہ جب زبان کے راستے ڈھک جاتے ہیں تو ان کا وہ فعل جو غذا پر ہوتا ہے رک جاتا ہے۔

کھانے سے قبل اور کھانے کے ایک گھنٹہ بعد تک دماغی کام بالکل نہ کرنا چاہیئے۔ اگر کھانے سے پہلے تھوڑی ریاضت کی جائے اس چل لیا جائے تو اشتہا آور ثابت ہوگا۔

کھانے کی ترتیب بھی خاص اہمیت رکھتی ہے۔ لیکن سب سے زیادہ اہم یہ ہے کہ کھانا دیدہ زیب اور مزیدار ہونا چاہیئے اور یہ کام ایک قابل باورچی کا ہے۔ صفائی کا خیال حد سے زیادہ رکھنا چاہیئے کیونکہ ممکن ہے کہ میلے کپڑوں کے نظر میں آنے سے بھوک بند ہو جائے اور معدے کی رطوبت رک جائے۔

کھانے کے وقت پڑھنا مذکورہ بالا ہدایتوں کے خلاف ہے۔ ہاں ایسی چیز پڑھنے میں کچھ حرج نہیں جس سے تفریح مقصود ہو۔ اگر ہمارے کھانے پر مہمان بھی ہوں تو ایسے اشخاص کے پاس بیٹھنا چاہیئے جو پڑھنے کی خصوصیات رکھتے ہوں۔ ان لوگوں کی طبیعت بھی والے جو مردوں کی تجہیز و تکفین کیا کرتے ہیں۔

معدہ کی رطوبت کے علاوہ لعاب دہن بھی بہت بڑا کام کرتا ہے کیونکہ اس میں بھی ایسے خمیر ہوتے ہیں جو نشاستہ کو شکر میں تبدیل کرنے میں بہت آسانی پیدا کر دیتے ہیں۔ لعاب دہن کو اچھی طرح پیدا کرنے کے لئے ہمیں چاہیئے کہ نوالے کو دیر تک منہ میں رکھیں کیونکہ کھانے کا ادراک کرنے والے اعصاب کے دائرہ میں آنے سے لعاب میں زبان پر گھمانا چاہیئے کیونکہ اس سے مذکورہ بالا اعصاب پر اچھی طرح اثر پڑتا ہے۔

جس طرح اعصابی تاثرات سے معدہ کی رطوبت پیدا کی جا سکتی ہے اسی طرح لعاب دہن بھی پیدا کیا جا سکتا ہے

چبانے کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ کھانا چھوٹے سے ٹکڑوں کی شکل میں یا شاید رقیق شکل میں معدے میں پہنچتا ہے اور اس لئے معدے کی رطوبت اس تک چاروں طرف سے آسانی کے ساتھ پہونچ سکتی ہے۔ اور اس طرح ہضم میں بہت آسانی ہو جاتی ہے۔ اگر کھانا اس طرح چبایا نہ جائے تو آنتوں کے ذریعہ پوری طرح جذب نہ ہوگا۔ جس کی وجہ سے آنتوں میں خراش پیدا ہو جانے کا اندیشہ ہے تاوقتیکہ آنتوں کی دیواریں اپنے قوی تر فعل کو کام میں لا کر اس خارجی مادے کو خارج کر دیں۔ پس ناکافی چبانے سے معدے اور آنتوں کی خراش کے پیدا ہو جانے کا امکان ہوتا ہے۔

اچھی طرح چبانے سے دانتوں کی بھی ورزش ہو جاتی ہے۔ اور اچھے ہضم کے لئے دانتوں کی بھی ورزش ہو جاتی ہے اور اچھے ہضم کے لئے دانتوں کا اچھی حالت ہونا لازمی ہے اگر کھانے کے ساتھ پانی نہ پیا جائے تو برے نتائج کے رونما ہونے کا امکان ہے۔ ہمارے جسم میں رقیق چیزیں جتنی زیادہ مقدار میں ہوں گی اتنی ہی زیادہ معدے کی رطوبت حاصل ہوگی۔ اس لئے کھانے کے درمیان پانی پینا کھانے کے جذب ہونے میں ضرور مدد ہوگا رقیق چیزوں کی مدد سے ان زہریلے اجزا کو نائٹروجن رکھنے والی چیزوں کے ہضم ہونے کے بعد رہ جاتے ہیں۔ ہم آسانی کے ساتھ اپنے جسم سے خارج کر سکتے ہیں۔ اور خشک غذا کھا کر ایسا نہیں کر سکتے

اس سوال کا جواب کہ کھانے کے بعد آرام کرنا چاہیئے ہر شخص کے لئے جدا ہے جو لوگ ٹہلنے یا ٹہل کر اور خرابی شکل گھٹیا۔ ذہنی جلیس میں مبتلا ہیں ان کے لئے بہتر ہے کہ کھانے کے بعد کچھ ورزش کر لیا کریں خاص اس کے کہ دماغی کو آرام کرنا چاہیئے۔

عام طور سے کھانے کے بعد تھوڑی دیر ٹہلنا اور پھر ایک گھنٹہ تک خاموش رہنا اور کوئی کام میں مشغول نہ ہونا بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔

کھانے کا وہی وقت ہونا چاہیئے جب ہمیں بھوک لگے لیکن بغیر بھوک کے کھانے سے ہمیں ڈرنا چاہیئے کہیں معدے کی رطوبت کے موجود نہ ہونے کے سبب بدہضمی نہ ہو جائے ہم کو مقررہ وقت پر روزانہ کھانا کھا لینا چاہیئے۔ ہمارے معدے کی مشین مانند گھڑی کے ہے اور وہ کھانے کا صحیح وقت بتاتی ہے۔

کھانے سے قبل اور کھانے کے بعد کوئی سخت مشقت کا کام نہ کرنا چاہیئے۔

ڈاکٹر محمد اشرف اسحٰق


صحت عامہ کا شرح چندہ

بیرون ملک — حکومت سرکار عالی

عہ — عہ

فی پرچہ — سالانہ مکمل فائل — بغیات نمبر

۴ر کے ٹکٹ — عہ — عاں

# مرض متعدی طاعون

## محکمہ حفظان صحت راپیو کا اعلان

نہایت خطرناک اور مہلک متعدی مرض ہے۔ اس سے دنیا کے بڑے بڑے ملکوں میں تھلکہ ہو چکا ہے اور کروڑوں انسانی جانیں ضائع ہوئی ہیں اس کے خطرے سے محفوظ رہنے کے لئے اس کی حقیقت سے آگاہی اور علامات و اثرات اور حفاظتی تدابیر کا جاننا ضروری ہے تاکہ پبلک اس وبا کے روکنے میں محکمہ حفظان صحت کے ساتھ پورا تعاون کر سکے سخت سردی اور سخت گرمی میں یہ مرض نہیں ہوتا شروع اور بالخصوص آخر جاڑے میں یہ مرض زیادتی سے ہوتا ہے۔ ہر عمر کے لوگ اس میں مبتلا ہوتے ہیں لیکن ہندوستان میں نسبتاً عورتوں کو زائد ہوتا ہے کیونکہ وہ گھر میں بیٹھنے والی ہیں۔ اور یہ بیماری گھر کے اندر سے شروع ہوتی ہے۔

پلیگ بہت باریک جراثیم کی وجہ سے ہوتا ہے جنکو پلیگ بیسلس کہتے ہیں اور جو بغیر خوردبین کے نظر نہیں آسکتے پلیگ بیسلس اُن پسّوں میں پرورش پاتے ہیں جو چوہوں کے جسم سے چمٹے رہتے ہیں۔ اور جو ریٹ فلیز کے نام سے موسوم کئے جاتے ہیں۔ یہ پسّو گرد اور کوڑے میں رہتے ہیں۔ اور چونکہ چوہوں کا خون اُن کی مرغوب غذا ہے۔ اس لئے ان کے جسم سے چمٹے رہتے ہیں۔

**طاعون کسطرح پھیلتا ہے** جب پسّو جن میں طاعون کے جراثیم موجود ہوں کسی چوہے کو کاٹتے ہیں تو اس کو طاعون کی بیماری ہو جاتی ہے اور جب چوہا مر جاتا ہے۔ اس کے مرنے پر پسّو اپنی غذا کی تلاش میں دوسرے چوہے پر حملہ کر کے اس میں طاعون پیدا کر دیتے ہیں۔ اس طرح طاعون پسّوں کے ذریعہ چوہوں میں پھیل جاتا ہے۔ اور وہ مرنا شروع ہو جاتے ہیں جب بہت سے چوہے مر جاتے ہیں تو پسّو اپنی غذا کی دوسرے جانداروں میں تلاش کرتے ہوئے انسانوں پر حملہ آور ہو کر مرض طاعون ان میں پھیلا دیتے ہیں جب کسی گھر میں بہت چوہے مرنے لگتے ہیں تو وہ اس گھر کو چھوڑ کر بھاگنے والے چوہوں پر لپٹے ہوئے پسّو بھی ساتھ جاتے ہیں۔ اور اس طرح سے یہ مرض ایک گھر سے دوسرے گھر اور ایک محلہ سے دوسرے محلہ میں پہنچ جاتا ہے چونکہ بذات خود پسّو بیس تیس گز سے زیادہ دور نہیں جا سکتا اور دو فٹ سے زیادہ اونچا نہیں کود سکتا۔ اس لئے چوہوں یا دوسری انسانی ضروریات مثلاً اسباب کپڑے بستر اناج وغیرہ کے ذریعہ ایک جگہ سے دوسری جگہ پہنچ کر طاعون پھیلاتے ہیں۔

**حفاظتی تدابیر** چوہوں کو ہلاک کرنا۔ یہ مل اس لئے نہایت ضروری ہے کہ چوہے والے پسّوں سے نجات مل سکے۔

(۱) بہترین طریقہ یہ ہے کہ چوہوں کو ان کی غذا میسر نہ آسکے اور اس کے واسطے مکانوں کی صفائی نیب کی تپی جلا کر کرنی چاہئے۔ اور کھانے پینے کی چیزوں کو محفوظ رکھنا لازمی ہے۔ نیز غلہ کے گوداموں کی طرف خاص توجہ کرنی چاہئے تاکہ وہاں چوہوں کا گذر نہ ہو سکے۔

(۲) چوہوں کی جائے پناہ کو معدوم کرنے کے لئے یہ ضروری ہے کہ مکانوں میں کسی وقت کوڑا و غلاظت جمع نہ ہونے پائے اور فرنیچر وغیرہ کو وقتاً فوقتاً ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کرتے رہنا چاہئے۔ اگر مکان کے قرب و جوار میں کچھ خاص گندگی وغیرہ ہو تو دفتر حفظان صحت میں اطلاع دینا چاہئے تاکہ فوراً معقول انتظام کر دیا جائے۔

(۳) چوہوں کو براہ راست مارنے کے واسطے ذیل کی ترکیبوں کو عمل میں لانا چاہئے۔

**الف:** ان کے قدرتی دشمن بلی وغیرہ کو پالنا چوہوں کے سوراخوں میں سائنائڈ گیس بھر کر ان کو ہلاک کر دینا۔

**ب:** بذریعہ چوہے دان گرفتار کرنا اس طریقہ سے چوہوں کی ہلاکت کا کام نہایت مشتعدی سے کیا جائے تاکہ بیماری پھیلنے نہ پائے۔ اور یہ کام بغیر سلک کی امداد کے صرف ڈپارٹمنٹ سے تکمیل کو نہیں پہنچ سکتا۔

**ج:** بذریعہ زہر ہلاک کرنا چوہے زہریلی گولیاں مشکل سے کھاتے ہیں اس لئے پیشتر دو تین دن تک صرف دو تولے آٹے کی گولیاں کھلانا چاہئے۔ جب وہ اس کو شوق سے کھانے لگیں تب زہریلی گولیاں جو دفتر حفظان صحت میں درخواست دینے پر مفت مل سکیں گی کھلانا چاہئے۔ ان گولیوں میں ۳ گرین "بیریم کاربونیٹ" فی تولہ آٹا ملا ہوگا۔

**پلیگ کا ٹیکہ لگوانا** پلیگ سے محفوظ رہنے کا بہترین اور ہر طرح سے قابل یقین طریقہ ہے کہ ٹیکہ لے لیا جائے جن میں کسی قسم کی تکلیف نہیں ہوتی پلیگ پھیل جانے پر ایسے مقامات پر جاتے وقت جہاں پلیگ موجود ہو۔ ضرور بالضرور ٹیکہ لگوا لینا چاہئے۔ پلیگ کے زمانہ میں شہر و مفصلات میں ٹیکہ کا مکمل انتظام محکمہ حفظان صحت کی جانب سے کیا جاتا ہے۔

**مکانوں کو خالی کر دینا** چوہوں کا یکایک مرنا ہم لوگوں کی آگاہی کے واسطے بہترین قدرتی ذریعہ ہے جس سے ہم لوگوں کو سمجھ لینا چاہئے کہ پلیگ شروع ہو گیا ہے۔ اگر کسی مکان یا حصہ میں چوہے بکثرت مرنے لگیں یا خدانخواستہ کسی کو مرض پلیگ ہو جائے تو فوراً ایسے مکان یا حصہ کو خالی کر کے باہر میدانوں میں چھپر ڈال کر رہنا چاہئے اور اس میں ہوا اور سورج کی روشنی کا انتظام رکھنا چاہئے کیونکہ ہوا اور سورج کی روشنی سے یہ پسّو جن میں طاعون کے کیڑے ہوتے ہیں جلد مر جاتے ہیں۔ اندھیری اور نم جگہوں میں عرصہ تک زندہ رہتے ہیں۔

**ڈس انفکشن بذریعہ ادویات صفائی کرنا** اگر خدانخواستہ کسی مکان میں کسی شخص کو پلیگ کی بیماری ہو جائے یا چوہے مرنے لگیں تو فوراً ہیلتھ آفیسر کو اور مفصلات میں ہیلتھ ڈسٹرکٹ آفیسر کو اطلاع دینا چاہئے تاکہ مکان کا باقاعدہ ڈس انفکشن اور ضروری کارروائی پبلک ہیلتھ ڈپارٹمنٹ کی جانب سے عمل میں لائی جائے۔ مردہ چوہوں کو مٹی کا تیل وغیرہ چھڑک کر فوراً وہیں جلا دیا جائے۔ بغیر جلائے ہوئے پھینک دینے پر طاعون کے پھیلنے کا خدشہ ہے مکان کو خوب صاف اور مریض کو خالی مکان کسی علیحدہ حصہ میں رکھنا چاہئے۔ چھوٹے چھوٹے جھونپڑوں کی صفائی کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ ان کو جلا دیا جائے مٹی کے تیل کے "ایملشن یا لیسٹرین" سے مکانات کا ڈس انفکشن کرنا چاہئے تمام فرش زمین پر نیز ایک ایک فٹ تک دیواروں پر چوہوں کے سوراخوں میں ادویہ چھڑکنا اور کپڑوں وغیرہ کو تین دن تک دھوپ میں پھیلانا چاہئے۔ ایک سیر گندھک فی ایک ہزار فٹ مکعب کمرہ کے واسطے اس طرح جلانا کہ اُن میں ہوا کا گذر نہ ہو پسّوں کے مارنے کا عمدہ طریقہ ہے۔ مگر اس کے واسطے ضروری ہے کہ گندھک کسی اونچی جگہ پر رکھ کر جلائی جائے اور نیچے کسی کھلے برتن میں

صاحبہ فرماتی ہیں اس سے پتہ چلتا ہے کہ غریب رعایا کے ساتھ اونکی ہمدردیاں کس درجہ شامل حال ہیں اور یہی سبب اس تحریک کی کامیابی کا راز ہے۔ اکثر حاضرین بالخصوص خواتین اس انسانی ہمدردی سے متاثر ہو کر آب دیدہ ہوگئیں۔ یہ بھی فرمایا کہ یہ صحیح ہے کہ ارباب حکومت کی مخلصانہ معاونت بھی اس تحریک کو حاصل ہے جس سے جماعت کے کاروبار کو پھیلانے میں بڑی مدد ملی ہے بعد ازاں نواب صاحب نے ہدایت فرمائی کہ ضلع کی مجلس جو قائم ہوئی ہے اوسکی رجسٹری کسطرح کروائی جانی چاہئے۔ موصوف نے بیان کیا کہ یہ کام زیادہ تر عورتوں اور بچوں سے متعلق ہے اس لئے خواتین نظام آباد کو اس کام میں قدم بڑھانا چاہئے۔ اور جس خلوص سے یہ خواتین ایک کثیر تعداد میں حاضر جلسہ ہوئی ہیں وہ اونکی گہری دلچسپی کا بین ثبوت ہے۔ سلسلہ تقریر جاری رکھتے ہوئے نواب صاحب نے فرمایا کہ گو ابتدائی مراحل طے کرنے کے لئے سرکاری عہدہ داروں کی امداد لابدی ہوگئی ہے لیکن اس تحریک کا مقصد یہ ہے کہ تمام کاروبار بالکلیہ غیر سرکاری اصحاب کے ہاتھ میں رہیں۔ جو نہیں کام آگے چل پڑے گا رفتہ رفتہ ایک کے بعد ایک جملہ کاروبار دے دیا جائے گا۔ اس لئے موصوف نے حاضرین جلسہ سے خاص طور پر استدعا کی کہ وہ دل کھول کر اس تحریک کو کامیاب بنانے میں ہاتھ بٹائیں۔ اہل خیر اصحاب سے توقع کی کہ وہ سرمایہ کے مہیا کرنے میں کشادہ دلی سے کام لیں تاکہ جو کچھ پیسہ صرف ہوگا وہ بہتر مقصد میں صرف ہوگا اور ملک کی رعایا بالخصوص غریب عورتوں اور بچوں کی فلاح و بہبود کی خاطر کام میں لایا جائے گا۔ کوئی چالیس منٹ کی تقریر کے بعد نواب صاحب موصوف نے حاضرین جلسہ اور اراکین جماعت اور صاحب صدر کا شکریہ ادا کرتے ہوئے رعایا نظام آباد کو خدا حافظ کہا اور وعدہ فرمایا کہ وہ اونکی سرگرمیوں کا ذکر جماعت کی سرپرست حضرت شہزادی نیلوفر کی خدمت میں مسرت کے ساتھ پیش کرینگے۔ اور اگر زمانہ قریب میں مستقر تعلقہ پر بھی جماعتیں قائم ہو جائیں اور مراکز اپنا کام شروع کر دیں تو اونکی استدعا رہیگی کہ شہزادی صاحبہ بنفس نفیس اس ضلع کی رعایا کی ہمت افزائی کے لئے تشریف لائیں۔ نظام آباد سے متعلق کاروبار کا معائنہ فرمائیں۔ حاضرین نے تالیوں کی گونج میں اس کا خیر مقدم کیا۔

**عطایا** اس کے بعد جناب اول تعلقدار صاحب نے اون مخیر حضرات کے نام پیش کئے جنہوں نے حضرت شہزادی صاحبہ کی اس خوش آیند تحریک میں فراخ دلی کے ساتھ عطیے پیش کئے۔

(۱) وٹھل ریڈی رنگا ریڈی صاحب ساہوکار بانسواڑہ نے (۱۵۰۰۰) پندرہ ہزار روپیہ کا عطیہ برائے تعمیر مرکز بہبودی اطفال و زچگی خانہ بمقام بانسواڑہ پیش کیا۔

(۲) تعلقہ آرمور کے معتبر متاجر سید حسین صاحب نے (۲۰۰۰۰) بیس ہزار کا عطیہ مورتاڑ پر زچگی خانہ کی تعمیر کے لئے پیش کیا۔

(۳) رعایا آرمور نے بھی (۱۵۰۰۰) پندرہ ہزار کے صرفہ سے بمقام آرمور ایک زچگی خانہ اور مرکز بہبودی اطفال کی تعمیر کا وعدہ کیا۔

(۴) رعایا بودھن نے بھی (۱۵۰۰۰) پندرہ ہزار کے صرفہ سے بودھن میں زچگی خانہ اور مرکز بہبودی اطفال کی تعمیر کا وعدہ کیا۔

(ہر اعلان کے وقت حاضرین جلسہ تالیوں کی گونج میں اہل خیر اصحاب کی داد دیتے رہے)

**اختتام** ختم جلسہ پر بیگم مہدی نواز جنگ نے بہ ہمراہی مسز تارا پور، مسز نقافی و مسز انسنت راؤ پردہ نشین عورتوں سے ملاقات کی اور نہایت ہمدردانہ الفاظ میں اونکی ہمت افزائی فرمائی اور نصیحت کی کہ اونکی سرگرمیوں میں اضافہ ہونا چاہئے کہ اس سے غریب عورتوں اور بچوں کو بیش بہا فائدہ پہونچیگا۔

قریب ۷ بجے شام کے جلسہ برخواست ہوا اور نواب صاحب اور بیگم صاحبہ معہ دیگر مہمانان شرکت عصرانہ کے لئے نظام آباد کلب تشریف لے گئیں جہاں پر اراکین جماعت طبی امداد برائے خواتین و اطفال کی جانب سے ایک پر تکلف عصرانہ ترتیب دیا گیا تھا یہاں بھی نواب صاحب موصوف نے فرداً فرداً اراکین سے ملاقات کر کے طریقہ کار سے متعلق قیمتی ہدایات فرمائے۔


صحت عامہ کا شہرہ چندہ (للعبہ)

بیرون ملک — حکومت سرکار عالی

صہ — عہ

فی پرچہ ۴ کے ٹکٹ

سالانہ مکمل فائیل — جنیات نمبر

عہ — عہ


## بقیہ صہ

# جاڑے کا لباس!

اور ۶ سال ہیں۔ نبائے اور سال بھر خوب استعمال ہوئے دھوبی سے دھل کر جب آتے تو نئے معلوم ہوتے دول کی چیزیں ہمیشہ گھر پر لکس یا عمدہ صابون سے دھو نفع بخش معلوم ہوتا ہے۔

جاڑوں میں ہمیشہ اس بات کا خیال رکھنا چاہیئے کہ لباس صاف اور گرم ہو یہ نہیں کہ ہر وقت کپڑے لادے رہیں بلکہ صبح دوپہر شام کے لئے بتدریج مختلف کپڑے استعمال ہونے چاہئیں۔ رات کو باہر نکلتے وقت بھی ایسا لباس نہ ہو کہ جس سے سردی لگ جائے اور نہ بند کمروں میں اس قدر گرم لباس پہننا چاہیئے کہ ضرورتاً ذرا بھی باہر نکلے اور ٹھٹھرتی کی نار چڑھائے باعث ٹھنڈا لگ گئی۔ بالخصوص رضائی کے اندر سوتے وقت لباس رہنا چاہیئے۔ اور پلنگ پر کوٹ یا شال رکھ لینی چاہیئے کہ بستر سے باہر آتے وقت اوڑھ لیا جائے جاڑوں میں بالکل کمروں کو بند نہیں رکھنا چاہیئے اس طرح کاربن بڑھ کر ہوا مسموم ہو جاتی ہے اور زیادہ تر اسی وجہ سے کھانسی اور زکام میں لوگ مبتلا نظر آتے ہیں۔ البتہ یہ خیال رکھنا ضروری ہے کہ بالواسطہ بستر پر باہر سے سرد ہوا یا اوس نہ آئے۔ لیکن بستر سے دور صاف ہوا کے لئے روشندان یا کھڑکی ضرور کھلی رکھیں۔

جاڑوں میں صبح کو کافی گرم لباس پہن کر باہر ہوا خوری کو نکلنا اور کافی دور چہل قدمی کرنا بھی بیحد مفید ہے۔ جو لوگ جاڑوں میں ۸ بجے دن تک پڑے لحاف اور بستر کی نرمی اور گرمی سے لطف اندوز ہوتے رہتے ہیں۔ وہ ہمیشہ سوء ہاضمی۔ درد سر اور دوسری بیماریوں میں مبتلا نظر آتے ہیں جاڑوں میں۔ خدا نے رات کافی لمبی بنائی ہے۔ اس کو فضول گپ شپ کھیل اور تفریح میں گزار کر دن چڑھے دیر تک سو کر اٹھنا بڑی غلطی ہے جاڑے کے ایام واقعی پر لطف ہوتے ہیں۔ اگر اس سے فائدہ حاصل کرنا چاہیں تو کر سکتی ہیں۔

جمیلہ بیگم کلکتہ

# قومی زندگی میں تربیت جسمانی کی بڑی اہمیت ہے

## "صحت ایک اہم عنصر ہے جس پر زندگی کا انحصار ہے"

## فزیکل ایجوکیشن کانفرنس کی تقریریں

حیدرآباد فزیکل ایجوکیشن کانفرنس اس سال دوسری مرتبہ ۱۲ از بہمن ۱۳۵۴ف کو ناظم تعلیمات مسٹر قاضی محمد حسین کی صدارت میں منعقد ہوئی جس میں اکثر ماہرین نے تقریریں کیں جو تقریریں ادارہ صحت عامہ کو موصول ہوئیں وہ حسب ذیل ہیں :-

### صدر المہام بہادر فینانس کی تقریر

آنریبل مسٹر غلام محمد صدر المہام بہادر فینانس سرکار عالی نے فرمایا کہ قوم کی تعمیر میں فزیکل ایجوکیشن کو جو مرتبہ حاصل ہے اس کو فراموش نہیں کیا جا سکتا۔ قوم کی تعمیر دیہاتی زندگی سے ہے جس سے آپ سب اچھی طرح واقف ہوں گے آپ اس دیہاتی آبادی کو کبھی بھی فراموش نہ کریں جو افلاس اور بیماری میں مبتلا ہے ان کی حفاظت، ان کو اعلیٰ معیار پر لانا اور ان کو صحت مند بنانا یہ آپ ہی کا کام ہے۔ ہمارے ہاں کورانہ تقلید بہت ہے مگر آپ سے میں یہ کہتے ہوئے نہیں رک سکتا کہ ہمارے ہاں کے حالات مغرب سے جداگانہ ہیں ہماری تہذیب، ہمارا تمدن اور ہمارا طرز رہائش مغرب سے الگ ہے آپ سب کا یہ فرض ہے کہ آپ کے آباؤ اجداد نے جو قابل قدر چیزیں اور میراث چھوڑی ہیں ان پر غور کریں اور موجودہ سائنس کی ترقیات سے بھی خاطر خواہ فائدہ اٹھائیں۔

شہری آبادی کی تربیت کی اسکیم پر تبصرہ کرتے ہوئے فرمایا کہ اس اسکیم کے لئے کہا جاتا ہے کہ رقم درکار ہے جو صرف شہری آبادی کے لئے مرتب کی گئی ہے لیکن میں یہ کہنا چاہتا ہوں کہ آپ کی یہ اسکیم اس وقت تک کامیاب ثابت ہوگی جب تک کہ اس میں دیہاتی زندگی کو صحت مند بنانے کی تجاویز بھی شریک نہ ہوں آپ کو ایک ایسا لائحہ عمل مرتب کرنا چاہیئے جو شہری آبادی کے علاوہ دیہاتوں پر بھی منطبق ہو سکے صرف شہری آبادی ہی کو ترقی دینا آپ کا مطمح نظر نہ ہونا چاہیئے بلکہ اس آبادی کو بھی ترقی دینا چاہیئے جو کہ جھونپڑیوں میں بستی ہے اور جن کی صحت کو بیماریاں گھن کی طرح لگی ہوئی ہیں اس لئے نوجوانوں کو اپنے شہروں سے باہر نکلنا چاہیئے دیہاتوں میں جا کر دیہی آبادی کی حالت درست کرنی چاہیئے۔

ہمارے یہاں کے اپنے کھیلوں کو بھی رواج دینا آپ کا فرض ہے جس کو ہم بھلا بیٹھے ہیں تنظیم مابعد جنگ کے سلسلہ میں فزیکل ایجوکیشن کی ایک سب کمیٹی مقرر کی جائے اس کمیٹی کا یہ طریقہ کار ہونا چاہیئے کہ کونسے اسپورٹس ملک کے لئے مفید اور بہتر ہو سکتے ہیں اس کانفرنس میں مقالوں کے پڑھنے کے علاوہ ان چیزوں پر بھی بحث ہو تو مناسب ہے جو دیہاتی زندگی اور عملی صحت سے متعلق ہوں اکثر ملکوں میں ناہی کاموں کی انجام دہی میں عام لوگ پیش پیش رہتے ہیں لیکن ہمارے ملک میں یہ کام حکومت پر چھوڑ دیئے جاتے ہیں اس لئے میری آپ سے یہ عرض ہے کہ اپنے ملک کی تنظیم اور بہبودی کے لئے بلا امتیاز ہر شخص اپنا فرض ادا کرے۔

### معتمد تعلیمات و امور عامہ کی تقریر

نواب علی یاور جنگ بہادر معتمد تعلیمات اور عامہ و امور مستورات سرکار عالی نے فرمایا کہ قومی زندگی میں تربیت جسمانی کی افادیت سے پوری طرح واقف ہے اور اس کے کالج کی اہمیت سے پوری طرح واقف ہوتے ہوئے اس نے تنظیم مابعد جنگ کے منصوبہ میں اس کی اسکیم بھی شریک کی ہے تربیت جسمانی برائے خواتین کا مسئلہ بھی میں نفاذ ہوا ہے۔

تربیت جسمانی ڈرل ماسٹر وغیرہ کے تقرر تک ہی سے کچھ جداگانہ چیز ہے موجودہ خیالات کا لحاظ کرتے ہوئے یہ کہنا بیجا نہ ہوگا کہ یہ تغذیہ، پاکیزگی، جسم کا استعمال اور اسکی حفاظت اور انسانی نفسیات پر تحقیقات اور سوچ بچار کا نتیجہ موجودہ تربیت جسمانی کا ماحصل ہے اس سلسلہ میں جو کارروائیاں انجام دی جاتی ہیں ظاہر ہے کہ ان کا زراعت اور صنعت و صحت عامہ کے شعبہ جات سے راست تعلق ہے محکمہ کے پیش نظر تعلیمات عمومی فنی اور تربیت جسمانی کی ایسی اسکیمیں ہیں جن سے ریاست ابد مدت کے عوام کی بہترین صلاحیتوں کو اجاگر کیا جا سکتا ہے اور جس سے ان کے اخلاق و کردار سازی میں بڑی مدد ملیگی اور ان کا نفاذ شہری اور دیہی دونوں علاقوں میں ہوگا لیکن اس کی کامیابی کا زیادہ انحصار عوام کے تعاون عمل پر ہے۔

منصوبہ بندی اور ریاست کے وسائل کا استعمال اور اس کی اشاعت کا کئی سالوں کے لئے صرف ظاہر ہے کہ اسی قسم کی دیگر مصروفیات پر بھی نظر کا محتاج ہوگا۔ ظاہر ہے کہ یہ تو فضول ہوگا کہ کسی دیہاتی کے ہاتھ میں ایک کتاب رکھ دی جائے اور اس سے کہا جائے کہ وہ اسے پڑھے باوجود اسکے کہ غربت اور افلاس نے بیماریوں کے ساتھ اس کا ساتھ نہ چھوڑا ہو اس لئے عنقریب غرباء کو تعلیم دینے کی مہم ان کے معیار زندگی کو بلند کرنے اور ان میں بہترین صلاحیت پیدا کرنے کی مہم کے ساتھ ساتھ جاری رکھنا ضروری ہے اور اسی کے ساتھ ساتھ ان کے لئے طبی امداد کی مہم بھی جاری رکھنی پڑے گی ان تمام پر کافی مصارف عائد ہوں گے اسی لئے اس ریاست کے تمام طبقہ جات کو اس اہم کام کی انجام دہی میں خود بھی کافی ایثار سے کام لینا پڑے گا اس کے علاوہ دوسری چیزیں بھی ہیں جن پر غور کرنا لازمی ہے یہ بہت آسان ہے کہ ایک مدرسہ قائم کر دیا جائے لیکن اگر اس کے مناسب و موزوں انتظامات نہ ہوں اور بہتر عملہ نہ ہو تو پھر یہ سب کچھ فضول ہوگا ایک غیر تربیت یافتہ اور اچھی تعلیم نہ حاصل کیا ہوا استاد ظاہر ہے کہ خود بہت کچھ سیکھنے کے قابل ہوتا ہے آپ اس کے کیسے ترقی کر سکتے ہیں اور وہ دوسروں کو کچھ سکھائے گا اگر ایسے میں وہ کچھ بھی دے تو وہ کچھ مفید ثابت نہیں ہوگی اسی قسم کی بہت سی دشواریاں تھیں جو راہ میں حائل ہوتی رہیں اور بہت سی معقول عام حکومتیں بھی جو صوبہ جات میں قائم ہوئیں لازمی جسمانی تعلیم کے سلسلہ میں اس قسم کی دشواریاں ان کو پیش آتی رہیں

# "دق نسل انسانی کا سب سے بڑا دشمن ہے"

## دق کی روک تھام ہیلتھ وزیٹر کے فرائض

ہندوستان کی مرض دق کی ایسوسی ایشن کے صدر میجر جنرل ڈبلیو سی پیٹن ڈائرکٹر جنرل آئی ایم ایس نے ہندوستان کی مرض دق کی ایسوسی ایشن کے زیر اہتمام مرض دق کے ہیلتھ وزیٹرس کورس کا افتتاح کرتے ہوئے نئی دہلی کے مرض دق کے کلینک میں ۱۰ اکتوبر ۱۹۴۴ء کو ڈاکٹروں کے ایک ممتاز اجتماع کو مخاطب کیا۔

ہندوستان میں ایک معمولی ہیلتھ وزیٹر کا کام زیادہ تر "زچگی اور بچوں کی دیکھ بھال" سے متعلق ہوتا ہے مرض دق کے لئے خاص ہیلتھ وزیٹرس مقرر کئے جانے کیوں ضروری ہیں؟ اس کے اسباب خاص طور سے دو ہیں:-

۱۔ دق نسل انسانی کا سب سے بڑا دشمن ہے اور

۲۔ ہیلتھ وزیٹرس اس جان لیوا دشمن کا مقابلہ کرنے کے لئے اسکاؤٹوں اور اگلی صف کے سپاہیوں کا کام انجام دیتے ہیں۔

اندازہ ہے کہ ہندوستان میں ہر سال پانچ لاکھ سے زیادہ لوگ مرض دق سے مرجاتے ہیں میرا خیال ہے کہ یہ اندازہ کم لگایا گیا ہے ہر ایک شخص کے مرنے سے کم سے کم پانچ اشخاص اس مرض میں مبتلا ہونے والوں کی تعداد کم سے کم ۲۰ لاکھ ضرور ہوگی۔ اس تعداد میں اور اضافہ ہو رہا ہے اس حقیقت سے آگاہ ہونے کے بعد ہی ہندوستان میں مرض دق کی ایسوسی ایشن قائم کی گئی ہے جس نے اپنے قیام کے پانچ سال میں ہندوستان میں مرض دق کے خلاف مہم شروع کر رکھی ہے مرض دق کے خلاف تمام کارروائیوں کا مرکز یہی ادارہ یہ کلینک ہے اور اس یہ عمارت جس میں ہم آج جمع ہوئے ہیں ایک نمونہ ہے۔ مرض دق کا ہیلتھ وزیٹر کلینک کے اشتراک سے کام کرتا ہے چنانچہ ہیلتھ وزیٹر کو خواہ وہ مرد ہو یا عورت یہ جاننا ضروری ہے کہ کلینک کیا کام کرنے کی کوشش کر رہا ہے کلینک چاہتا ہے کہ مرض دق کی تشخیص کرکے دو زمرہ قسم کے مریضوں کا پتہ لگائے ایسے مریض جن کو یہ بیماری شروع ہوئی ہو اور جن کے کامیاب علاج کی توقع کی جا سکتی ہے اور وہ مریض جن کا مرض پرانا ہو گیا ہو اور قابل علاج نہیں اور جو عوام کے لئے اور خاص کر ان لوگوں کے لئے خطرناک ہیں جن کے ساتھ وہ رہتے ہیں کلینک اپنے قرب وجوار کے ان لوگوں کے متعلق جو دق میں مبتلا ہوں معلومات حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہے جن کی وجہ سے بیماری پھیلتی ہے وہ ان ذرائع کا حال جاننے کی بھی کوشش کرتا ہے جن سے یہ بیماری دوسروں کو لگی ہو اور ان کے انسداد کی جدوجہد کرتا ہے اس کی یہ کوشش بھی ہوتی ہے کہ ان کو لوگوں سے جنہیں یہ مرض لگ جانے کا اندیشہ ہو مل جل کر انہیں اس مرض سے بچائے ایسے لوگوں کو اس مرض سے بچنے کے طریقے وغیرہ سمجھانے اور بتانے پڑتے ہیں۔

(الف) تندرست لوگوں کو یہ بتانا پڑتا ہے کہ دق سے کس طرح بچا جا سکتا ہے یہ خاص طور پر ان تندرست لوگوں کو بتانا ہوتا ہے جو کسی دق کے مریض کے ساتھ ایک ہی گھر میں رہتے ہیں اور جنہیں اس بنا پر یہ بیماری لگ جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

(ب) جو لوگ بیمار ہوتے ہیں انہیں یہ بتانا ہوتا ہے کہ وہ ابتدائی علامات کی طرف توجہ دیں اور تشخیص کے لئے کلینک سے فائدہ اٹھائیں۔

(ج) ناقابل علاج مریضوں کو یہ بتانا ہوتا ہے کہ وہ اپنی زندگی کس طرح بسر کریں کہ وہ ان لوگوں کو اس مرض میں مبتلا ہونے کے خطرہ کم کر سکیں جن کے ساتھ وہ رہتے سہتے ہیں۔

اس کے علاوہ کلینک قابل علاج لوگوں کا کلینک میں اور ان کے گھروں پر علاج کرتا ہے اور انہیں غذا، آرام اور تازہ ہوا وغیرہ کے متعلق مشورہ دیتا ہے ان لوگوں کے جنہیں کسی اسپتال یا سینا ٹوریم سے علاج کرنے کے بعد چھٹی دیدی جاتی ہے۔

کلینک کی ایک سب سے زیادہ اہم کام کرنے والی شخصیت تپ دق کی ہیلتھ وزیٹر ہے وہ کلینک کے کام میں مدد دیتی ہے اور بیماروں کے ریکارڈ تیار کرنے اور ان کو درست رکھنے میں بھی امداد کرتی ہے وہ تمام بیماروں کے گھروں پر جاتی ہے وہاں وہ اس بات کا انتظام کرتی ہے کہ ڈاکٹروں کی ہدایات پر عمل درآمد ہو اور مکان میں غذا، صفائی، اور تازہ ہوا وغیرہ کے بارے میں بہترین امکانی حالات قایم رکھے جائیں وہ اس بات کا انتظام کرتی ہے کہ بیمار اور مکان میں رہنے والے اس متعدی مرض کو پھیلنے سے روکنے کے لئے ہر ممکن تدبیر اختیار کریں۔ اسے اس بات کا احساس کرنا سکھایا جاتا ہے کہ بیمار کے گھر والوں پر اس متعدی مرض کا اثر ہو سکتا ہے لیکن یہ ممکن ہے کہ ان میں تپ دق کے نہایت قطعی علامات نہ پائی جائیں اس لئے کہ وہ ان لوگوں کو ترغیب دیتی ہے کہ وہ کلینک میں آئیں اور ماہر ڈاکٹر سے اپنا معائنہ کرائیں اور ضرورت ہو تو ایکس رے بھی کرائیں تاکہ اگر وہ اس بیماری میں مبتلا ہو گئے ہوں تو اس کا ابتدائی اور قابل علاج مرحلہ میں پتہ لگ جائے۔

چونکہ میں کہہ چکا ہوں اس سے آپ سمجھ گئے ہوں گے کہ آپ کی تربیت کے نصاب کی تکمیل کے دوران میں آپ کو تپ دق کے متعلق بہت سی باتیں اور اس کی طبعی تاریخ معلوم کرنی ہوگی لیکن آپ کو اقتصادی حالات کے متعلق بھی بہت کچھ سیکھنا ہوگا اور یہ معلوم کرنا ہوگا کہ ان کی وجہ سے یہ بیماری کس طرح پیدا ہوتی اور پھیلتی ہے کیونکہ مفلسی اور چھوٹے مکان میں بہت زیادہ آدمیوں کے رہنے سے بھی تپ دق کا مرض پیدا ہو جاتا ہے اور یہ دونوں باتیں تپ دق کے اہم ترین اسباب میں سے ہیں۔

مگر آپ کے کام میں آپ کو اس فنی معلومات کے علاوہ جس کا میں ذکر کر چکا ہوں کچھ زیادہ معلومات کی ضرورت پڑے گی کیونکہ آپ کو سیکھنا پڑے گا کہ ایسے آدمیوں سے جو ایک پرانی اور خوفناک بیماری میں مبتلا ہیں اور ان کے فکرمند رشتہ داروں سے ـــــ جو اکثر صورتوں میں جاہل ہوتے ہیں ـــــ کس طرح برتاؤ کیا جائے اس مقصد کے لئے آپ کو ان کی ذہنی کیفیت ہمدردی کے ساتھ سمجھنے ہوگی کیونکہ اس کے بغیر آپ ان کے ساتھ کامیابی کے ساتھ کام نہ کر سکیں گے بقیہ صفحہ پر

# فاقہ زدہ خستہ حال بیماریوں کی طبی امداد وقت کا اہم مسئلہ ہے

## تخریبی اعمال کی روک تھام مجلس قیام امن کا بڑا مقصد ہے

### یوم امن نلگنڈہ میں صاحب ضلع کی صدارتی تقریر

میں شہزادی نیلوفر بیگم صاحبہ کے درد مندانہ دل سے نکلی ہوئی اس اپیل کا بطور خاص ذکر کرنا چاہتا ہوں جو شہزادی صاحبہ نے جماعت امداد طبی برائے خواتین و اطفال حیدرآباد دکن کے سلسلہ میں جاری فرمائی ہے جس کی شہزادی صاحبہ برار نے سرپرستی قبول فرمائی اور جس سے خسرو دکن و برار نے پیام شاہانہ کے ذریعہ اپنی دلچسپی کا اظہار فرمایا ہے۔ آخر میں اس کا ذکر اس لئے کر رہا ہوں کہ کہیں آپ اس کو بھول نہ جائیں۔ بہت اہم مسئلہ ہے جس پر ہم سب کو یہاں ریٹنے کی ضرورت ہے ہمارے دیہات میں مضر صحت حالات کی جو کثرت ہے اور ان سے تو تلہ زندگی جتنے حضرات میں مبتلا ہے اس کا اندازہ ولادت و موت کے اعداد و شمار اور زچاؤں اور بچوں کے خوفناک واقعات کا ہلاکت سے کیا جا سکتا ہے۔ شہزادی صاحبہ کے یہ بلیغ اشارے ملک کے بہت بڑے طبقہ کی دردناک حالت کا رفع کھینچتے ہیں۔

"بیماری ایک ناخواندہ مہمان ہے جس سے ہر شخص خوف زدہ رہتا ہے لیکن جب وہ آ ہی جائے تو جرات کے ساتھ اس کا مقابلہ کرنا پڑتا ہے جو لوگ تمول ہیں وہ اس کے مقابلہ کے وسائل رکھتے ہیں۔ انہیں اس کش مکش میں بازی لے جانے کے مواقع زیادہ حاصل ہوتے ہیں لیکن سوچنا یہ ہے کہ ان بیماریوں پر کیا نہ قابو ہو گی جو اپنی خستہ حالی کی بدولت اتنا بھی نہیں جانتے کہ انہیں دوسرے وقت کھانا کب میسر ہوگا ایسی حالت میں جبکہ فاقہ دراز ہو جائے تو کیسے اس کی طرح رفع کر سکتے ہیں۔ دکھیاری عورتوں اور معصوم بچوں کو خانوادہ آصفی کی یہ سرپرستی مبارک ہو اب ہمارا فرض ہے کہ اقتدار متعلقہ میں ایسا ایک مرکز قائم کریں اس کے بعد بڑے مواقعات میں یہ تنظیم پھیلنی اور ہر قصبہ حد تک پوری ہی آبادی میں اس کا جال پھیلایا جائے اس طرح مجھے یقین ہے کہ ایسی آبادی کی بیفیاں بڑھ کر کم ہو جائیں گی سو تا اس واقعہ کے پیش نظر کہ حکومت سرکار عالی کے حکم طبابت نے موجودہ دواخانوں کی تعداد کو دگنا کرنا منظور کر لیا ہے اور منتظر ضلع پر سرکار نے اپنی جانب سے ایک مرکز بہبودی اطفال قائم فرمایا ہے جس کے لئے مکان وغیرہ حاصل کر لیا گیا ہے اور عنقریب اس کا افتتاح عمل میں آئے گا۔

حضرات! یہ تمام چیزیں اس کو دعوت عمل دے رہی ہیں میرے خیال میں ان کی تکمیل دوران جنگ میں ہی کرنی ہوگی تاکہ آپ بعد جنگ کے وسیع اسکیموں کے نفاذ سے پہلے بہتر نتائج حاصل کر سکنے کے قابل ہو جائیں۔ یاد رکھئے کہ یہ کام آپ کو ہر قسم کے جذبات سے بالاتر ہو کر کرنا ہوگا ہمت، طاقت، لب اور انسانیت دکھائے کہ یہی اوصاف ہیں جن پر خوشگوار زندگی کی شاندار عمارت تعمیر ہو سکتی ہے اور صحیح معنوں میں امن کی زندگی نصیب ہو سکتی ہے۔

ان الفاظ کے ساتھ مولوی محمد عبداللہ صاحب سیویلین اول تعلقدار ضلع نلگنڈہ نے یوم امن نلگنڈہ کے بہت بڑے اجتماع میں اپنا صدارتی خطبہ سنایا۔

معزز حضرات! آپ نے بہت سی تقریریں سنیں اور نظمیں پڑھ کر آپ کو سنائی گئیں جس سے آپ کو اندازہ ہوا ہوگا کہ آج یہاں ہمارے اجتماع کا مقصد کیا ہے اور اس سلسلہ میں ہمیں کیا کرنا چاہیئے اور کن باتوں سے احتراز کرنا چاہیئے۔

جیسا کہ آپ سب جانتے ہیں کہ یہ محض متحدین کی ہمت، صبر، استقلال اور فراست کا نتیجہ ہے کہ جنگ کے حالات بدل گئے ہیں اور وہ دن دور نہیں کہ ہم ایک پائیدار امن کی فضا میں ایک نئی دنیا کی تعمیر میں مصروف ہو جائیں گے جس میں ہر فرد کی صلاحیتوں کو نمایاں ہونے کے مواقع حاصل ہوں گے جس میں ہر شخص کے لئے روزگار کے لئے دروازے کھلے ہوں گے کوئی شخص بھوکا رہتے اور بھوکا مرنے پر مجبور نہ ہوگا سوائے اس کے جو سماج پر بوجھ بنا رہنا پسند کرے۔ اپاہج، لنگڑے لولے اور معذور سماج سے انہاق پائیں گے چنانچہ بیوج اسکیم اور سوشیل سیکورٹی جیسی اسکیمیں روبہ عمل لائی جا رہی ہیں۔ غرض کہ یہ ایک مستقل جہاد ہوگا بھوک کے خلاف افلاس کے خلاف جہالت اور انسانیت کی بیماریوں کے خلاف۔

حضرات! زندگی کا یہ تصور دنیا کی امن پسند قوتوں کو وہ جذبہ اور قوت بخشتا ہے جس سے وہ جنگ کی شیطانی طاقتوں کا مقابلہ کر سکیں اور وہ سکت پیدا کرتا ہے جس سے وہ امن کا تحفظ کر سکیں۔

**قیام امن کی تشکیل** مجلس قیام امن کی تشکیل کا مقصد یہی ہے وہ چاہتی ہے کہ سماجی شعور اس قدر بیدار کر دیا جائے کہ سماج دشمن رجحانات پنپ نہ سکیں اور امن کے لئے ہمارے نوجوانوں میں جینے اور مرنے کا تصور راسخ ہو جائے۔

آج سے پہلے یہ دنیا معلوم و نامعلوم علاقوں اور ملکوں میں منقسم تھی ارتقاء کیلئے یا سائنس کی ترقی اب وہ ایک معلوم اور مربوط دنیا ہے جس میں وقت اور فاصلہ کا سوال نہیں رہا تاہم اب بھی انسانیت مسلوں طبقوں اور حصوں میں منقسم ہے۔ ارتقا قدم بڑھا رہی ہے اس جنگ کو ٹھیکی ہوئی انسانیت کی جنگ سمجھئے جو ناحق وقت کے ان تیز دھاروں کے خلاف برسر پیکار ہوگی اس کے مقابلہ کے لئے دنیا کی امن پسند قوموں کو سمٹنے کی ضرورت تھی تاکہ ارتقاء اور حقیقی انسانیت کے ان تقاضوں کو آگے بڑھایا جائے۔ انسان کو انسان سے قریب کیا جائے۔ فکر و خیال کی غلامی سے آزاد کرایا جائے

ان دشواریوں سے بہ آسانی مقابلہ کیا جا سکتا ہے اگر عوام تعاون کریں۔ عترا ضات کیا جا سکتا ہے اور اس میں بڑی سہولت ہے لیکن ایسے امور میں جو دشواریاں اور پیچیدگیاں ہوتی ہیں ان کا اندازہ لگانا دشوار ہے

آپ کو یہ معلوم کر کے بیحد مسرت ہوئی کہ فوجی عہدہ داروں نے اس کالج کے طلبائے کام کی ستائش کی اور فرنٹیئر فرنٹیئر سے فوجی سپاہیوں میں انہوں نے جب فرج سپاہیوں کا جس طریقہ پر علاج کیا وہ کامیاب ثابت ہوا آپ نے توقع ظاہر کی کہ کالج کے انتظامات ایسے ہی جاری رہیں گے اور فرنٹیئر کا کام بھی انجام پاتا رہیگا آپ نے مسٹر ویلیر کی خدمات پر خراج تحسین ادا کیا اور کہا کہ ان کی کاوشوں اور محنت و دلچسپی کا نتیجہ ہے۔ طلبا کو بہترین نتائج پر مبارکباد دی اور اس پر بھی زور دیا کہ اساتذہ بڑی اہمیت اختیار کرتے جا رہے ہیں اور انہیں سماجی اور بہتر تعلیم یافتہ زندگی میں یہ حیثیت حاصل ہونی چاہیئے۔ ملک جو کچھ کارروائیاں انجام دے سکتا ہے وہ ان اساتذہ کی حیثیت کو بلند کرنے کے لئے ہر طرح کی کارروائی انجام دے رہا ہے اس کی دیہی رقبہ جات میں سخت ضرورت ہے جس پر حکومت بمبئی پوری طرح توجہ دے رہی ہے اور اس پر بھی غور کیا جا رہا ہے کہ اساتذہ کی تنخواہیں مناسب کیا جائے علی الخصوص ان اساتذہ کی تنخواہیں جو کم پاتے ہیں اس لئے کہ جب تک کافی دلچسپی اور معاشی خوشحالی نہ ہو اس وقت تک ملک کے بہتر صلاحیت رکھنے والے اشخاص اس جانب مائل نہیں ہو سکتے۔

## معین امین جامعہ عثمانیہ کی تقریر

مسٹر سید محمد اعظم معین امین جامعہ عثمانیہ نے اس پر زور دیا کہ فزیکل کلچر سے اپنے مشن پر کامل عقیدہ کے حامل ہوں یہ کانفرنس طلبائے قدیم گورنمنٹ کالج آف فزیکل ایجوکیشن کی سرپرستی میں منعقد ہو رہی ہے انجمن طلبائے قدیم کے اراکین کو نصیحت کی کہ وہ صحت عامہ اور تربیت جسمانی کی ترقی کے لئے ایک مبسوط اور جامع پروگرام تیار کریں اور اس پر عمل بھی کریں موجودہ طریقہ تعلیم نے نوجوان طلبا اور طالبات کے ذہنی و اخلاقی نشوونما کی بجائے اس نے ان میں رٹنے کی عادت ڈال دی ہے اور ان کے ذہنوں پر اس کا خواہ مخواہ بار پڑتا ہے اخلاقی اور ذہنی انتشار کمزور بنیادوں پر ہوتا ہے اس ریاست اور ملک میں اب جس مسئلہ پر سب سے زیادہ توجہ دی جا رہی ہے وہ یہ ہے کہ کس طرح ان نوجوانوں کی صحت جسمانی بہتر ہے کہ وہ ان تمام علوم کا اکتساب کر سکیں جن کی انہیں تعلیم دی جاتی ہے۔

آپ نے تجویز پیش کی مقامی مجالس کے تعاون سے اگر اب مدرسہ طلبا کے لئے دودھ اور صحت بخش قوت بخش تغذیہ کا انتظام کریں تو بہتر ہوگا۔ انجمن طلبائے قدیم کو جس منصوبہ کے تحت کام انجام دینا ہے وہ ایسی بنیادوں پر تشکیل پائے کہ جس سے طلبا کی ہر جہتی ترقی ممکن ہو سکے اس منصوبہ میں طلبا کی ہر ممکنہ طریقہ پر امداد بھی شامل ہونی چاہیئے اور اس کا بہتر طریقہ ان کے لئے سماجی اور تفریحی اور صحت بخش پروگرام ترتیب دینا ہے اور صحیح اصول پر تربیت دی جائے تو نوجوان خود اپنے کردار کو قابل نمونہ بنائیں گے اور اس طرح وہ مستقبل کے بہترین شہری ثابت ہوں گے اسی قسم کی تربیت کا انتظام جامعاتی مدارج میں بھی جاری رکھنا چاہیئے۔

آپ نے اس کا انکشاف کیا کہ ایک اسکیم اس سلسلہ میں جامعہ عثمانیہ کے لئے آپ نے ترتیب دی ہے آپ نے توقع ظاہر کی کہ اس سے بہتر نتائج برآمد ہوں گے اگر اس کے لئے سالیہ کی مدات میں گنجائش فراہم ہو سکے تو آپ اسے سال آئندہ سے نافذ کریں گے۔

آخر میں اساتذہ کو ان کا فرض یاد دلایا کہ انہیں ایسے نوجوان طلبا اور طالبات پیدا کرنا ہے جو آزاد ہندوستان کی تشکیل میں اپنا بہترین حصہ ادا کرنے کے لئے ہر طرح تیار ہوں اساتذہ کی مساعی پر خراج تحسین ادا کیا اور توقع ظاہر کی کہ حکومت سرکار عالی اور عوام ان کی اس مساعی پر مشکور ہوں گے۔

## پرنسپل نجم النساء کی تقریر

مس نجم النساء بیگم پرنسپل زنانہ فزیکل ایجوکیشن کالج نے تقریر کرتے ہوئے پر زور اپیل کی کہ جسمانی تربیت کی تعلیم تمام طالبات کے لئے خواہ وہ کالج میں ہوں یا مدرسہ میں لازمی کر دی جائے اور ورزش جسمانی کے لئے بڑے بڑے ہال اور پلے گراؤنڈ کا بندوبست کیا جائے معلمات اور تمام عملہ کا فرض ہے کہ وہ لڑکیوں کی صحت کا پورا پورا خیال رکھیں۔

متعدد مدارس میں لڑکیوں کی صحت جسمانی کی ذمہ داری صرف انہی معلمات پر ہوتی ہے جو ڈرل کرواتی ہیں اگر انہیں ٹھیک پاسچر کا علم ہو تو ایسی صورت میں لڑکیاں صرف اس کلاس میں سیدھی کھڑی رہتی ہیں ورنہ ہمیشہ کی طرح اس کلاس میں بھی وقت گزر جاتا ہے دوسری معلمات (استانیاں) اس جانب توجہ نہیں کرتیں۔ ان حالات کے تحت تو بہتر یہ ہوگا کہ اسکول کے تمام عملہ کو ورزش جسمانی کی کلاس کے ذریعہ ان اصولوں سے واقف کرایا جائے اور ہر استانی خود بھی ٹھیک پاسچر سے چلے پھرے بیٹھے اور طالبات کو بھی وقتاً فوقتاً اس سلسلہ میں ہدایت کرتی رہے۔ طالبات کو ترغیب دلائی جائے کہ وہ کھیلوں میں حصہ لیں جب تک صحت ٹھیک نہ ہو اس وقت تک اس کی بھی توقع نہیں کی جا سکتی کہ وہ دیگر امور میں کافی دلچسپی کا اظہار کر سکیں گی۔ زنانہ فزیکل ایجوکیشن کالج ابھی ابتدائی حالت میں ہے اور اس کے لئے بہت سی اشیاء درکار ہیں آپ نے اپنی اس خواہش کا بھی اظہار کیا کہ یہ کالج ترقی کر کے ملک کا بہترین کالج بن جائے اپیل کی کہ حکومت کافی سہولتیں بہم پہنچائے تاکہ یہ کالج معیاری حیثیت اختیار کر سکے۔

ہم تمام اس حقیقت سے بخوبی واقف ہیں کہ صحت ایک اہم عنصر ہے جس پر زندگی کا انحصار ہے بچے ہوں یا بوڑھے عورت ہو کہ مرد وہ صحت مند نہ ہوں تو زندگی مفلوج ہو جاتی ہے۔ آپ نے اس پر اظہار افسوس کیا کہ جس صنف پر قوم کی صحت کا دارومدار ہے اس کی صحت کی اور بہتری کی جانب بہت کم توجہ دی جاتی ہے آخر میں پرنسپل صاحبہ نے حکومت سے اپیل کی کہ وہ تنگ ہونے کے موجودہ طریقہ کو برخاست کر دے اور کسی اور قسم کا انتظام کرے جو سہولت بخش ہو۔


معقول علاج

اور

فوری طبی امداد

کی ضرورت اور مفرح و مقوی دوائیں مطلوب ہو تو آپ مخزن الشفاء نظام شاہی روڈ روبرو مسجد صبح جنگ میں رجوع ہو جائیے جہاں حیدرآباد کے ایک ماہر اور تجربہ کار طبیب حکیم حافظ

سید عبدالعزیز صاحب

مطب فرماتے ہیں۔

حاصل کر لیتے ہیں ہم مملکت کے تعزیری قوانین سے زیادہ ہمیشہ سماج کی اصلاحی قوت پر زور دیتا آیا ہوں مجرم بھی سماج میں کر سوسائٹی میں آئے اور ان کو وہی مقام حاصل ہو تو پھر اچھے خاصے لوگ بھی اپنی زندگی کو خسارہ اور نقصان کی زندگی سمجھ کر چوروں اور مجرموں کی سی باعزت زندگی بسر کرنے کی ترغیب میں نہ آجائیں تو کیا کریں۔

چور بازار کو کوئی بھی اچھا نہیں سمجھتا ذخیرہ اندوزی کو سب برا جانتے ہیں۔ اغذیہ کے لین دین میں نفع اندوزی کی موجودہ ذہنیت کو سب ہی غیر انسانی و غیر شریفانہ کہتے ہیں۔ اسمجھتے ہیں یہ کہنے والوں میں وہ بھی ہیں جو برابر ان اعمال کے مرتکب ہو رہے ہیں وہ بھی جو اپنی بد دیانتی اور قانون کی گرفت سے بچنے کے لئے بد دیانتی کے ترغیبات میں دوسروں کو بھی پھانس لیتے ہیں یہ سب اس لئے ہو رہا ہے کہ موجودہ سوسائٹی ان لوگوں کو پالتی اور پرورش کرتی ہے اس میں چور کو چور کہنے اور اس کے ساتھ مجرم کا سا برتاؤ کرنے کی سکت نہیں۔

حضرات بالکل اس طرح ہم میں کا ہر ایک شخص جھوٹ کو برا سمجھتا ہے فریب و دھوکہ کو معیوب خیال کرتا ہے خود غرض زندگی کو اچھا نہیں سمجھتا بد دیانتی کو گناہ خیال کرتا ہے غریبوں اور مظلوموں کی دستگیری کو نیکی خیال کرتا ہے لیکن ایک مقدس کتاب کی طرح ہم ان خیالات کو دماغ کے کہ بلند گوشے میں جزدان میں لپیٹ کر رکھ دیتے ہیں اور جب گفتگو کا موقع آتا ہے تو بڑے جوش اور جذبہ کے ساتھ ان کا ذکر ہوتا ہے لیکن ہمارے اعمال پر خباثت، جھوٹ، گناہ، برائیوں کو حکمرانی حاصل رہتی ہے۔

حضرات انسانی ذہن اور سوسائٹی کو اس تحریب سے بچنا مجلس امن کے اعمال و وظائف میں اس کو پہلی اہمیت دینا چاہیئے تاکہ سوسائٹی کی اصلاحی قوت ان تخریبی اعمال اور رجحانات کا ازالہ کر دے جو آگے چل کر امن کو متاثر کرنے کا باعث ہوں۔

سوسائٹی اور سماج کا ایک داغ اور ہے جس کو دھونے کی صورت ہے یہ ان اندھے لولے اور جذامی انسانوں کا وجود ہے جو آتے جاتے ہماری انسانیت کو تازیانہ لگائے جاتے ہیں ہمارے مشرقی مزاج اور گہری مذہبیت کے باوجود جو فقیر اور محتاج کی مدد کے لئے ہمارے ہاتھ اٹھا دیتی ہے یہ واقع ہے کہ ان مناظر کے مسلسل سامنے آتے رہنے کی وجہ سے ہماری مذہبیت کند ہوتی جا رہی ہے اور انسانیت کا جذبہ مٹا جا رہا ہے۔

## دستگیری کا جذبہ اور سماجی حق

حضرات دستگیری کا جذبہ زندگی کا بڑا سہارا ہوتا ہے ہم کو اس کا تحفظ کرنا چاہیئے ورنہ مجھے اندیشہ ہے کہ عام بے چینی پیدا ہو جائے گی کیا آپ کے ذہن میں ہوٹل اور ہوٹلوں کے ایسے نظارہ محفوظ ہیں جہاں آپ غذائیں کھا کر نکل رہے ہوں پان کی سرخی آپ کے چہرے پر پھیل رہی ہو اچھے سگریٹ یا سگار کے لئے نوٹ آپ کے ہاتھ میں لہرا رہا ہو ایسے میں ایک نابینا عورت ایک لنگڑا بڈھا ایک جذامی جسم کا ہاتھ بھیک کے لئے اٹھ جاتا ہے لیکن آپ سگریٹ کا دھواں چھوڑتے ہوئے نکل جاتے ہیں ان میں سے کس کے حصہ میں آپ کی مقبول خرچی کا صرف نہیں آتا اگر ایسی صورت میں میں یہ اندیشہ ظاہر کروں کہ بے چینی پیدا ہو رہی ہے اور ہو جائے گی تو آپ مجھے غلط نہ سمجھیں میں چاہتا ہوں کہ اس کا ابھی سے جتن کیا جائے یہ زمانہ حرکت اور تنظیم کا زمانہ ہے ہم کو ہر حلقہ میں ان کے رہنے سہنے کا انتظام کرنا چاہیئے ان کا سماج برحق ہے سماج کو اپنے لئے کفارہ ادا کرنا چاہیئے تحصیلدار صاحب دیورکنڈہ نے اس کی ابتدا کر دی ہے ملکنڈہ کے تحصیلدار صاحب نے بھی کچھ رقم اس مقصد کے لئے جمع کر لی ہے اور تعلقوں میں بھی انتظامات ہو رہے ہیں میں چاہتا ہوں کہ دولت و ثروت رکھنے والے خصوصاً ان رفاہی کاموں میں فیاضانہ حصہ لیں اس قسم کے رفاہی کام سوسائٹی کے مزاج کو جلا دیتے ہیں اور پر امن فضا کی تخلیق میں مدد دیتے ہیں۔

## چند فرائض!

میں جانتا ہوں کہ ان کے نوجوان طبقین کچھ کرنا چاہتے ہیں وہ عمل کے لئے بے چین ہیں یہ اور اسی قسم کے بیشمار کام ان کے جوش عمل کے منتظر ہیں ان کو آگے بڑھ کر اس مملکت کے روایات کی روشنی میں ان کاموں کو انجام دینا چاہیئے۔ میں چاہتا ہوں کہ زمیندار اپنے وجود کو ملک و مالک کے لئے زیادہ سے زیادہ مفید بنائیں ان کو زمانے کے اندازہ اور وقت کے تقاضوں کو سمجھنا چاہیئے اور وہی آبادی کی خوشحالی اور آسودگی کے کاموں میں ایک اپنا حصہ ادا کرنا چاہیئے۔

صوم

بقیہ (۹)

## محکمہ حفظان صحت حیدرآباد کا اعلان

اور قیمتی کپڑے وہاں سے ہٹا دیے جائیں اور کم از کم پانچ گھنٹہ بند رہے سائنوگنگ کے ذریعہ چوہے اور ان کے بلوں کے اندر ہلاک کئے جا سکتے ہیں۔

## حسب ذیل امور پر عمل کرنا

(۱) شب میں جو کپڑے اوڑھنے بچھانے کے واسطے استعمال میں لائے جائیں صبح کو دھوپ میں ڈال دینا چاہیئے (۲) اپنے جسم اور کپڑوں کو خوب صاف رکھنا چاہیئے (۳) بیماری کی خاص احتیاط لازمی ہے ننگے پیر نہ رہنا چاہیئے ہر وقت موزے اور جوتے استعمال کرنا چاہیئے ممکن ہو تو گرم پٹی استعمال کرنا چاہیئے اور پیروں میں کڑوا تیل ملنا چاہیئے (۴) زمین پر ہرگز نہیں سونا چاہیئے ہمیشہ پلنگ پر آرام کرنا چاہیئے (۵) متاثر الامراض جہاں پلیگ ہو وہاں نہ جانا چاہیئے اور نہ وہاں سے کسی کو اپنے مکان پر آنے کی اجازت دینا چاہیئے (۶) اگر غلطی سے مردہ چوہے وغیرہ کو چھو لیا ہو تو فوراً صابن کے ساتھ ہاتھ دھونا چاہیئے۔

---

ہم میں یہ بھی چاہتا ہوں کہ وہ بھکاریوں کو ایک قسم کی متعلق نظامی سے آزاد کر دیں ان کو ہاتھ پیر پر کھڑے ہونے کا موقع دیں پہنچائیں اور اس طرح ان کی خوشحالی کا سامان کر کے زندگی کے عام معیار کو بلند کرنے میں حصہ لیں۔

دھنیر انکمس کی حالت سنوارنے کے لئے حکومت نے بعض تجاویز پر عمل شروع کر دیا ہے ان کے روزگار اور صاف پاک دیہاتی زندگی کے مواقع پیدا کئے جائیں پس ماندہ اور مالی حیثیت سے ضعیف رعایا کے لئے لاکھوں خاص اور دھنیر مواضعات کے تمام کی اسکیم کے تحت زمین اور زراعت کی سہولتیں فراہم کی جائیں گی ساتھ حکومت نے مہیا کر دی ہیں زمینداروں کو چاہیئے کہ وہ ایسے مواقع پیدا کریں کہ حقدار ان رعایتوں سے مستفید ہوں اس سے حکومت کا مقصد یہ ہے کہ دیہی آبادی کا کوئی طبقہ روزگار سے محروم نہ رہے۔

حضرات! ملحوظ بندگان عالی زیر سایہ امن و سلامتی کا ایک سال ہو گزرا چاہتا ہے کہ آنے والا سال حضور پرنور کی مزید خوشیوں، مسرتوں اور اقبال مندیوں کا سال ہو اور حضور کے زیر سایہ آسودہ رعایا کو امن اور آسودگی حاصل رہے۔ آمین

تاکہ ایک عالمی بھائی چارہ اور عالمی ذہن پیدا ہو کالے اور گورے کی تفریق نہ ہو اور اونچ و نیچ کے امتیازات مٹ جائیں۔

حیدرآباد بھی ان امن پسند قوتوں کے ساتھ مل کر برطانیہ کے یار و مددگار کی حیثیت سے شاہ رہنمائی میں اس جنگ میں اپنا حصہ ادا کر رہا ہے یہ سچ ہے کہ جنگ ہم سے ہزاروں میل دور سمندر ہوا اور پانی میں لڑی جا رہی ہے یہ بھی سچ ہے کہ ان تباہ کاریوں اور ہولناکیوں سے ہم تقریباً بیگانہ ہیں لیکن یہ واقعہ ہے کہ ہندوستانی سپاہیوں کی طرح دکھنی نوجوان وطن سے دور جنگ کے مختلف خانوں پر اپنے زور بازو کے جوہر دکھا رہا ہے اور جاپانی درندوں کو اس کی جرأت اور ہمت نے سرزمین ہند سے واپس لوٹنے پر مجبور کیا ہے ہم ان کے کارناموں اور قربانیوں کا خیال کرتے ہیں تو بڑی طمانیت ہوتی ہے اور اس مملکت کی جانب سے امن کی جو خدمت وہ کر رہے ہیں اس کے احساس سے ہمارے سر بلند ہو جاتے ہیں۔ امن کی خدمت کے اس جذبہ کو اور بیدار کرنے کی ضرورت ہے آپ کا ضلع ویسے بھی سپاہیوں کی بھرتی میں پیش پیش رہا ہے لیکن زیادہ سے زیادہ نوجوانوں کو فوج میں جانا چاہیے تاکہ سپاہی کی خوبیاں اور سپاہیانہ زندگی کے نعمتوں سے بہرہ ور ہوں فوجی خاندانوں کی دیکھ ریکھ کے لئے حکومت نے وسیع انتظامات کر رکھے ہیں۔ چنانچہ ۱۳۵۰ف کے موازنہ میں ایک معتد بہ رقم محفوظ کی گئی ہے جوان فوجیوں کی واپسی پر ان کے اور ان کے خاندانوں کی فلاح و ترقی پر صرف کی جائے گی اور یہی فوجی واپس ہو کر دیہات سدھار کی اسکیم میں نمایاں حصہ لیں گے۔

**سماج دشمن رجحانات** حضرات! ابھی کہہ چکا ہوں جنگ ہم سے بہت دور لڑی جا رہی ہے لیکن جنگ ہی واحد چیز نہیں جو امن کو متاثر کرے بلکہ جنگ تو امن شکن قوتوں کی انتہائی قوت و طاقت کے مظاہرہ کا نتیجہ ہوتی ہے جس سے امن کی قوتیں نبرد آزما ہو جاتی ہیں اور بھی چیزیں ہیں جو بدامنی پھیلاتی ہیں ایسے ہی تخریبی اعمال کی روک تھام کرنا مجلس قیام امن کا بڑا مقصد ہے۔ تخریبی اعمال کے ساتھ ہی ممکن ہے کہ وہ واقعات آپ کے ذہنوں میں تازہ ہو گئے ہوں گے جو ہمسایہ علاقوں میں کچھ [illegible]

بکال دینے کی وجہ سے ریل گاڑیاں الٹ گئیں سنکڑوں ہم وطن مارے گئے اور ان جانی مالی نقصانات کی طرف آپ کا ذہن منتقل ہو گیا ہوگا جو شکست و ریخت اور آتشزدگیوں کا نتیجہ تھے لیکن تخریبی اعمال سے ایسی کوئی چیز میرے پیش نظر نہیں تھی کیونکہ میں اچھی طرح جانتا ہوں کہ اس قسم کا طرز عمل اس مملکت کی رعایا کے وقار روایات اور مزاج سے کوئی مناسبت نہیں رکھتا تخریبی اعمال سے میرا مقصد اور مفہوم وہ سماج دشمن رجحانات ہیں جو بعض بداندیش اور خود غرض افراد نے اجناس خوردنی اور اشیاء احتیاج کے کاروبار میں روا رکھے جس سے ملک میں غذائی بحران پیدا ہو گیا عوام کو غذائی اجناس کی قلت کی وجہ سے پریشانی اور تکلیف برداشت کرنی پڑی اور اس طرح مملکت کی پرسکون زندگی متاثر ہوئی سماج کے یہ مجرم حکومت کے بھی مجرم ٹھیرے اور ان کے خلاف سخت قوانین نافذ کئے گئے کیونکہ حکومت کسی طبقہ کے بھی ایسے رجحان اور ایسے سرگرمیوں کو نظر انداز نہیں کر سکتی جو حضرت اقدس و اعلیٰ کی رعایا کی تکلیفوں حکومت کے اعلیٰ تر مصالح کے منافی ہو۔

**شعور عامہ کی ایک اچھی علامت** حضرات! اس تخریبی ذہنیت کی تباہ کاریوں کا آپ کو اس لئے اندازہ نہیں ہے کہ حضور پرنور کی رہنمائی میں حکومت سرکار عالی نے کاشتکار سے راست لازمی خریداری کے ذریعہ کثیر غذائی ذخائر فراہم کر لئے اور غذائی حالت کو کارپوریشن کے قیام اور دوسری موثر تدابیر کے ذریعہ تباہ کن ہونے سے بچا لیا ورنہ کیا بنگال میں لاکھوں انسانوں کی موت، ملابار کے قحط کی دردانگیز داستانیں، کوچین اور ٹراونکور کی پریشانیاں اور مصائب کبھی بھلائے جا سکیں گے اس طبقہ کا یہ شرمناک اور انسانیت کش کارنامہ آئندہ نسلوں کی عبرت کے لئے تاریخ کے صفحات پر محفوظ رہے گا۔ حکومت سرکار عالی نے کیا کیا کیا اس وقت میں اس تفصیل میں جانا نہیں چاہتا آپ سب جانتے ہیں البتہ عوام صارفین اور زراعت پیشہ طبقہ نے اس کا جو اثر لیا یہ بطور خاص میں اس کا ذکر ضروری خیال کرتا ہوں کیونکہ یہ ایک اچھی علامت ہے بیداری سماجی شعور کی۔

ساہوکاروں کے ایک خود غرض طبقہ نے قدیم گاہکوں کو بھلا دیا ان کا شکاروں کی صورت نہ دیکھی جن کے کھیت کا غلہ کھیت سے لٹ کر سیدھے ان کی [illegible]

تھی کہ دوستی مروت تعلقات غرض کہ ہر چیز سے آنکھیں بند کر لی گئیں۔ کاروباری حلقوں کے یہ تیور دیکھ کر عوام نے غذائی انتظام اپنے ہاتھ میں لے لیا۔ سیل سوسائٹی دراصل صارفین اور زراعت پیشہ طبقہ کا اسی ذہنیت کے خلاف اتحاد ہے جس کو سرکاری سرپرستی بخشی گئی۔ مجھے اس کے اظہار سے خوشی ہوتی ہے کہ حکومت نے آپ کے اس ردعمل میں دلچسپی لی اور اظہار ستائش کرتے ہوئے آپ کی سیل سوسائٹی کی اس تنظیم کو جدید نام کے ساتھ تمام اضلاع سرکار عالی میں نافذ کرنے کی اسکیم منظور فرمائی ہے میں سیلس سوسائٹی کی اٹھان سے واقف ہوں ان خامیوں اور کوتاہیوں کو جانتا ہوں جو اس ابتدائی تنظیم میں موجود ہیں میرا خیال ہے کہ یہ چیزیں تجربہ سے زیادہ خلوص، نیک نیتی اور بے لوث خدمت کے جذبہ سے دور ہو جائیں گی اس نوبت پر یہ اشتباہ بھی سن لیجئے کہ سیلس سوسائٹی کا مقصد صرف نفع کی تقسیم نہیں ہے اس تنگ خیالی اور تنگ نظری کے ساتھ اس کے قریب بھی نہ آئے۔

**مت سیلس سوسائٹی کے کاروبار بیمار سماج کی علامت** میں ترقی کے بڑے امکانات موجود ہیں وہ کاشتکار کے لئے زراعتی پیداوار کا بہتر بازار فراہم کر سکتی ہیں جو لیوی اسکیم سے پہلے کاشتکار کو کبھی نصیب نہ تھا اب درمیانی آدمی کے نکل جانے کی وجہ سے اپنی پیداوار کا خود کاشتکار معقول منافع حاصل کرنے کے قابل ہو گئے ہیں اس کے علاوہ اچھی کھاد کی فراہمی، بہتر زراعتی تخم کے ذخیرہ کرنے، دیہی قرضہ چکانے اور ارزاں داموں میں زراعتی آلات اور دیگر ضروریات کی چیزیں مہیا کرنے سے ان کا وجود دیہی آبادی کی خوشحالی و آسودگی کا موجب بن سکتا ہے اور ان سیلس سوسائٹیوں کی وجہ سے دیہی علاقوں میں امداد باہمی کی برکتوں سے وسیع پیمانہ پر استفادہ کرنے کی نئی صورتیں نکل آئیں گی۔ میں چاہتا ہوں کہ یہ ساری برکتیں ان دیہی علاقوں کے حصہ میں آئیں لیکن کسی تمام پر سیلس سوسائٹی کے تنظیم کے بعد دھاندلی کا چور بازار ختم نہ ہو جائے تو میں اس سیلس سوسائٹی کو ناکام سمجھوں گا کیونکہ یہ اس جذبہ اور اصول کی ناکامی ہے جو اس سیلس سوسائٹی کے قیام اور تشکیل میں مضمر ہے۔

حضرات! یہ ایک بیمار سماج کی علامت ہے [illegible]

# دورانِ جنگ میں مریضوں اور زخمیوں کیلئے شفا بخش خدمات

## مصنوعی اعضاء کی ساخت میں برطانوی قیادت

برطانوی ارباب طب نے موجودہ جنگ کے دوران میں مریضوں اور زخمیوں کے لئے تعجب خیز شفا بخش خدمات انجام دیکر اپنے پیشہ کی عالمگیر اعلیٰ شہرت کو چار چاند لگا دیئے ہیں ماہرین جراحی نے ایسے عملیات جراحی کئے ہیں جو چند سال قبل معجزہ تصور کئے جاتے اور اس طرح انہوں نے مریضوں کو پر مسرت عملی زندگی سے از سر نو متمتع کر دیا ہے۔

کوئین میری ہسپتال (روہامپٹن) میں مریضوں کیلئے سائنس کی رو سے بنائے ہوئے مصنوعی اعضاء مہیا کئے جاتے ہیں جو بطور خاص ان کی ضروریات کے مطابق ہوتے ہیں تصویر میں جو درکشاپ بتلایا گیا اس میں نرسٹس بورڈ پر آویزاں مرضاء کے تختہ جات کیفیت کے لحاظ سے تیار کردہ مصنوعی اعضاء جمع کئے جا رہے ہیں۔ مکمل اعضاء بریدگی کی بہت سی صورتوں میں مصنوعی اعضاء کو موجودہ اعضاء کے ساتھ اس طرح پیوند لگایا جاتا ہے کہ اعضاء اپنی اصلی صورت اختیار کر لیتے اور ان کے ذریعہ انسانی محنت کا کام آلات کے ذریعہ کرنا ممکن ہو جاتا ہے

جلد ۴ | ۷ اسفندار ۱۳۵۴ ف ۲۳ محرم الحرام ۱۳۶۴ ھ ۷ جنوری ۱۹۴۵ء سہ شنبہ | شمارہ ۷

# جنسیات نمبر

## جریدہ صحت عامہ پندرہ روزہ کا سالنامہ

## (جسمیات)

### حسب ذیل اہم اور معلومات افزا مضامین جمع کئے گئے ہیں

۱۔ پیامات از میل مسٹر گرگسن صدر الہام مال، نواب مہدی نواز جنگ بہادر معتمد صنعت وحرفت، علامہ عبد الماجد دریابادی ایڈیٹر صدق، نواب حسن یار جنگ بہادر

۲۔ حیات انسانی کے تین مرحلے۔ (ڈاکٹر صادق حسین صاحب)

۳۔ تربیت جنسی، حیاتیات میں جنسیات، جنسی مسائل، جنسی تعلقات، جنسی معلومات (ادارہ تربیت جنسی)

۴۔ پاکیزہ جنسی زندگی، ازدواجی زندگی (لفٹنٹ کرنل محمد اشرف الحق مرحوم)

۵۔ جنسی محبت اور شادی (ڈاکٹر نصیر الدین احمد صاحب) عشق ومحبت، شادی خانہ آبادی، جنسی بے اعتدالی

۶۔ جنسی امتیازات نسوان (حیض، امراض وعوارض، ایام ماہواری کی احتیاط، دودھ کی پیدائش، شرم وحیا)

۷۔ حمل ایک فطری فریضہ ہے (ڈاکٹر امتیاز حسین صاحب) حمل، ہدایات، عوارض، اسقاط حمل، ضبط تولید، عقم، وضع حمل بچہ کی خبر گیری، امراض، سیلان الرحم اور اختناق الرحم

۸۔ ولادت کے بعد عورت ایک نئی زندگی میں (حکیم سید معین الدین صاحب علیگ)

۹۔ تحریکات جنسی بچوں میں (ڈاکٹر محمد علی صاحب قریشی) عورتوں اور مردوں کے نفسی امتیازات

۱۰۔ بچوں اور مردوں کے جنسی ترغیبات کے اسباب (دائمی) جنسی ترغیبات عورتوں میں (کیوان)

۱۱۔ بوسہ کا فلسفہ اور تاریخ (ڈاکٹر عبد الحمید صاحب چغتائی)

۱۲۔ جنسی عوارض (ڈاکٹر عبد البصیر صاحب) کثرت مباشرت، وضع غیر فطری (اغلام)، جلق (ڈاکٹر سلیم واحد صاحب) عضو تناسل پر عادات بد کے اثرات، جریان، سیلان، کثرت احتلام، سرعت انزال، نامردی

۱۳۔ امراض جنسی (سوزاک، آتشک) ڈاکٹر عبد الحی صاحب، ماہر جنسیات

۱۴۔ شباب کا تحفظ (ابو الحامد میر اسد الدین صاحب ماہر جنسیات) حواس خمسہ کا جنسیات میں حصہ

۱۵۔ جنسی اشتعال کے نتائج۔ رومانیت اور بد چلنی

۱۶۔ وظیفہ جنسی (ممنوع صورتیں اور ممنوع عورتیں) حکیم سید یوسف علی مرحوم

۱۷۔ ثبات جوانی کے لئے بارہ احکام (ڈاکٹر محمد اشرف الحق مرحوم)

ان کے علاوہ اور کثیر عنوانات ہیں جن میں ماہرین نے اپنی تحقیقات بیان کی ہیں اسی صفحات کا یہ ضخیم پرچہ دو روپیہ میں ملسکتا ہے لیکن چار روپیہ آٹھ آنہ ادا کر کے صحت عامہ کی مستقل خریداری قبول کرنے والوں کو جنسیات نمبر مفت دیا جائیگا

مہتمم جریدہ صحت عامہ (مقام نعمانی) ترب بازار

حیدرآباد دکن

# بیماری کے خلاف جنگ

## ہلت اسپتال کانپور کا افتتاح

### وائسرائے بہادر کی تقریر

ہز ایکسلینسی وائسرائے ہند کی اس تقریر کا ترجمہ ذیل میں درج کیا جاتا ہے جو انہوں نے ۱۶ دسمبر کو کانپور میں ہلت اسپتال کی رسم افتتاح کے موقع پر کی تھی۔

میں اور اہلیہ اس تقریب پر کانپور آکر بہت خوش ہوئے ہیں۔ ہماری صرف یہ تمنا ہے کہ آپ کے عظیم الشان اور ترقی پذیر شہر میں جس نے مسلح افواج کے لئے اس قدر کارنمایاں کئے ہیں ہمارا قیام طویل ہو۔ مجھے یاد ہے کہ پچھلے موقع پر جب میں یہاں کمانڈر انچیف کی حیثیت میں آیا تھا تو میں نے فوجی سامان کے مسائل پر رسائل تحقیقات کے لئے لیفٹیننٹ کا انتخاب کیا تھا۔ آج میں کانپور کی ترقی اور کارنامے کی ایک اور مثال کا افتتاح کر رہا ہوں لیکن اس مرتبہ یہ افتتاح جنگ کے بجائے امن کے مقاصد کے لئے کیا جا رہا ہے۔ کسی قدر افسوس کے ساتھ کہوں گا کہ اس مدت میں میں خود بھی جنگی مقاصد سے امن کے مقاصد کے لئے تبدیل ہو چکا ہوں۔

جن لوگوں کو ہز ایکسلنسی گورنر مبارکباد دے چکے ہوں میرا اور اہلیہ کا ان کو دوبارہ مبارکباد دینے کا نہیں ہے یہ بات واضح ہے کہ اس خوشنما عمارت کی تکمیل کے لئے بہت سخت کام اور فرائض انجام دینا پڑے ہیں جن سے اس کے نوجوان ماہر تعمیرات مسٹر شرما کی شہرت کو چار چاند لگ جائیں گے۔ میں صرف کانپور کو ہدیہ تبریک پیش کروں گا کہ اس کی شہری ضروریات میں اس قدر بڑا اضافہ ہوا ہے اور مجھے یقین ہے کہ خود کانپور کو ہز ایکسلنسی گورنر اور دیگر قابل شہریوں کی تحریک اور گرمجوشی کا اعتراف ہے جس کی وجہ سے وہ عمارت اس قدر جلد اور کامیابی سے پایۂ تکمیل کو پہنچ سکی ہے۔

ہمیں اس معاملہ میں کوئی مغالطہ نہیں ہونا چاہئے اسپتال خواہ وہ بہترین اور سب سے بڑے ہوں ایک حد تک کمزوری کا اقبال ہوتے ہیں ان کا مطلب یہ ہے کہ ہم صحت عامہ پر اس کے سرچشمہ میں کنٹرول نہیں کر سکے آپ نے دیکھا ہوگا کہ گورنر کی تقریر میں کوئی اطمینان کا پہلو نہیں ہے اور ان کو اور ان کی حکومت کو اعتراف ہے کہ صحت عامہ کی طبی تعلیم۔ اودیہ اور زنگ کے میدان میں کتنا کچھ کرنا باقی ہے۔ موسمی بخار پر کنٹرول کرنے۔ حفظان صحت اور پانی کی بہم رسانیوں کو ترقی دینے۔ زچہ خانے قائم کرنے اور تمام قسم کے اندادی اقدامات کو فروغ دینے کی غرض سے کئی تجاویز تیار ہو رہی ہیں۔ سائنس آئے دن اندادی اور پرہیز کے نئے انکشافات کر رہی ہے اور ہمیں بھی ہندوستان میں جدید ترین اور بہترین سے کم کسی چیز سے مطمئن نہیں ہونا چاہئے ابھی بہت سا کام کرنا باقی ہے اور میں یہ دیکھ کر خوش ہوں کہ آپ کی حکومت اور یہ صوبہ وسیع پیمانہ پر منصوبہ بندی کر رہے ہیں اور کام کی خلت کے بارے میں کسی مغالطہ میں مبتلا نہیں ہے۔ لیکن آخری کامیابی کا دارومدار عوام کی امداد۔ عوام کے اصرار اور اخراجات پورا کرنے کے لئے جو ٹیکس لگائے جائیں گے ان کو تسلیم کرنے کے لئے عوام کی طرف سے آمادگی پر ہے۔

ہندوستان کو صنعتی ملک بنانے کے لئے جو بڑی بڑی منصوبہ بندیاں جاری ہو رہی ہیں اور جن کا میں خیر مقدم بھی کرتا ہوں وہ اپنے اندر خوفناک خطرے رکھتی ہیں۔ اگر آپ بہت زیادہ احتیاط سے کام نہ لیں تو صنعتی ترقی کا مطلب شہر میں گندگی اور تاریکی ہوتا ہے گندگی اور تاریکی کا مطلب بیماری اور فلاکت ہوا کرتا ہے۔ چونکہ ایک سو سال کے قریب ہوا ہمیں ہندوستان کو صنعتی ملک بنانے کا ابتدائی تجربہ ہو چکا ہے اس لئے یہ باتیں ہمیں بہت اچھی طرح معلوم ہیں۔

مجھے توقع ہے کہ کانپور کے امپرومنٹ ٹرسٹ کے اپنے فرائض کی انجام دہی کے سلسلہ میں عوام کی پوری پوری تائید حاصل ہوگی۔ گنجی مکانات کی حالت خراب ہونے سے۔ جیسی حالت کہ کانپور کے بعض حصوں کی اب بھی ہے۔ صحت عامہ کے ماہرین کی انتہائی کوششیں بھی بیکار ہو جاتی ہیں۔ جنگ کے دوران میں آپ کی آبادی تقریباً دوگنی ہو گئی ہے اور صحت عامہ کا مسئلہ جس سے ہندوستان کے تمام بڑے بڑے شہروں کو سابقہ پڑ رہا ہے آپ کے لئے بھی بہت اہم ہو گیا ہے۔

۱۹۴۳ء میں کانپور میں اموات بچگان کا اوسط ۳۵۰ فی ہزار تھا جو بحیثیت مجموعی صوبجات متحدہ کے دوسرے شہری علاقوں کے مقابلہ میں جہاں یہ اوسط ۲۰۹ فی ہزار سے بہت زیادہ ہے۔ اگر شہری آبادی کے ساتھ صوبہ کے دیہات کی آبادی کو بھی شامل کر لیا جائے تو یہ اوسط تقریباً ۱۲۹ فی ہزار رہ جاتا ہے۔ اس کے مقابلہ میں آسٹریلیا میں ایسی اموات کا اوسط ۴۰ اور سلطنت برطانیہ میں ۶۰ سے کم ہے یہ حقائق نہایت ہولناک ہیں جن سے کسی کی نیک نامی نہیں ہو سکتی بلکہ یہ گزشتہ اور موجودہ زمانے کے بہت سوں کے لئے بدنامی ہیں۔ مگر یہ حقیقی حالات ہیں جن کا مقابلہ کرنا نہایت ضروری ہے اور کوئی اچھے شہری کو ان سے ناواقف نہیں رہنا چاہئے اور ان اصلاحات کی طرف عدم توجہی ہی بھی نہیں برتنی چاہئے اگر آپ درحقیقت اصلاح کی ضرورت محسوس کریں اور اس پر اصرار بھی کریں تو بہت کچھ ہو سکتا ہے۔ اس پر کچھ صرف ضرور ہوگا مگر کسی قوم کے لئے کوئی چیز اس قدر گراں اور تباہ کن نہیں ہو سکتی جس قدر کہ وہ امراض گندگی اور پریشانیاں جنہیں دور کیا جانا ممکن ہے۔

**تیمارداری** میں نے امراض کی روک تھام کے متعلق ان افاد کو اپنے اڈریس کے شروع میں جگہ دی ہے کیونکہ یہ موضوع نہایت اہم ہے۔ اب میں آپ کے نئے اسپتال کے متعلق کچھ کہوں گا جس کا کام ایسے امراض کا خیال کرنا ہے جن کی روک تھام نہیں ہو سکتی اس اسپتال اور بیماروں کو شفا بخشنے کے سلسلے میں اس اسپتال کے مشن کا تذکرہ کرتے ہوئے میرا صرف ایک موضوع پر گفتگو کرنے کا ارادہ ہے اور وہ موضوع تیمارداری ہے۔ میرا خیال ہے کہ اس شعبہ کی ترقی و اصلاح ہندوستان کے لئے نہایت اہم ہے جیسا کہ میں آپ کو بتا چکا ہوں انگلستان میں صنعتی انقلاب کے زمانہ میں ہمیں بہت سی ناگفتہ بہ تکالیف سے دوچار ہونا پڑا تھا جس کی وجہ یہ تھی کہ ہمارے کارکنوں کی صحت کی صحیح طریقہ پر دیکھ بھال نہیں کی گئی تھی۔ اور ہمارا تجربہ ہندوستان کے لئے ایک تنبیہ ہونی چاہئے۔ ہندوستان کو انگلستان میں تیمارداری کی ابتدا سے بھی سبق لینا چاہئے۔ یہ نہایت انسانہ دار اصل ایک ممتاز اور عالی منش خاتون کی زندگی کے متعلق ہے۔ پچھلے سال آپ کے گورنر نے اس اسپتال کا سنگ بنیاد رکھتے ہوئے فلورنس نائٹ انگیل کا تذکرہ کیا تھا۔ یہ آپ میں سے بہت سے ان کی زندگی کے حالات سے واقف ہوں گے مگر اسے دوبارہ بیان کر دینے میں کوئی ہرج نہ ہوگا فلورنس نائٹ انگیل ۱۸۲۰ء میں ایک پرانے رئیس کے متمول خاندان میں پیدا ہوئی تھیں۔ چنانچہ

# صحت کسے کہتے ہیں؟

ایک دن ایک ڈاکٹر نے مجھ سے سوال کیا کہ صحت کسے کہتے ہیں، میں خاموش ہوگیا اور نہایت غور و فکر کے بعد صحت کی ایک ایسی تعریف بیان کرنی چاہی جس پر صحت پر کوئی اعتراض نہ کیا جاسکے میں نے سوچا کہ صحت اسے کہتے ہیں جو بیماری سے مبرا ہو۔ لیکن فوراً ہی مجھے خیال آیا کہ یہ کوئی جامع تعریف نہیں۔ کیونکہ صحت کسی منفی حالت کا نام نہیں چنانچہ میں اس نتیجہ پر پہونچا کہ اسے صحت کی درست تعریف نہیں کہہ سکتے۔ صحت اس سے بہت زیادہ ہے چنانچہ میں نے ڈاکٹر کو جواب دیا "صحت بیماری سے نجات کو کہتے ہیں"، بلکہ اس سے بھی کچھ زیادہ بلندی کا نام ہے۔

کچھ زیادہ بلندی سے آپ کا کیا مطلب ہے ڈاکٹر نے فوراً سوال کیا میں پریشان ہوگیا اور کچھ جواب نہ دے سکا میں نے بہتری کوشش کی لاکھ سر ٹپکا۔ یعنی یعنی کا اعادہ کیا لیکن کامیابی نہیں ہوئی۔ الفاظ میرا ساتھ چھوڑ گئے میں نے کھلم کھلا اپنی قابلیت کا اعتراف کرلیا اور ڈاکٹر سے درخواست کی کہ وہ اس معاملہ میں میری امداد کرے اس نے غور سے میری طرف دیکھا اور جواب دینے کے لئے کھانسنا شروع کیا میں سمجھا کہ بس ابھی وہ بیان کرنا شروع کردے گا لیکن وہ ایک مومی کی مانند بالکل خاموش اور ساکت بیٹھا تھا وہ ایک حرف نہ زبان سے نکال سکا۔ کیا یہی صحت ہے، میں نے چلا کر کہا میں جانتا تھا کہ وہ صحت کے معانی کو سمجھتا ہے لیکن بیان نہیں کرسکتا اور کوئی شخص بھی ایسا کرنے سے قاصر ہے آج تک کسی شخص نے صحت کی تعریف الفاظ میں بیان نہیں کی دراصل یہ ناممکن ہے مذہب کی مانند وہ موجود ہے اور پیدا ہوتی ہے۔ قصہ مختصر یہ کہ صحت خود زندگی ہے یہ وہ مادی قوت ہے جو انسان کو انسان بناتی ہے صحت صرف موٹے تازے سے جسم اور مضبوط پٹھوں کا ہی نام نہیں ہے صحت ایک مضبوطی آہنی ہڈیوں کے ڈھانچے کو ہی نہیں کہتے صحت ایسی شریفانہ اور پرقار صفات کی موجودگی کا نام ہے جو ہمیشہ خودی اور خود اعتمادی کی روح پیدا کرتی ہیں۔

ہم ہر شخص کو صحت مند نہیں کہہ سکتے اور نہ ہر شخص تنومند کہلایا جاسکتا ہے صحت بہت بڑی نعمت ہے جو ہر شخص کو نصیب نہیں ہوسکتی اس لئے ..... دنیاوی معاملات میں ان کا کوئی حصہ نہیں ہونا چاہئے ان کا خیال ہے کہ خالق کائنات نے ان کی جانب سے بے پروائی برتی ہے اور اسے ان کی بہتری کا کوئی خیال نہیں چنانچہ وہ اپنے اس خام خیالی کے خواب سے بیدار نہیں ہوسکتے جب تک وہم کا بھوت ان کے سروں پر سوار رہے گا انہیں چاہئے کہ اب زیادہ دیر تک آپ کو فریب میں مبتلا نہ رہنے دیں خود اعتمادی کی روح پیدا کریں اور اپنے زندہ رہنے کے حق کو پہچانیں ہٹلر کو دیکھو وہ معمولی اخبار بیچنے والا لڑکا تھا اگر وہ یہ خیال کرتا کہ اس کی قسمت میں اخبارات بیچنا ہی لکھا ہوا ہے تو یہ یقینی ہے کہ وہ ہمیشہ اخبار ہی بیچتا رہتا اور کبھی ترقی نہیں کرسکتا لیکن آج اس کے ابتدا کو دیکھو اس شخصیت کو دیکھو آج وہ جرمنی کا مختار مطلق ہے۔ اسی نے دنیا کے امن کو جلا کر خاک کرڈالا۔ یورپ کے کئی ممالک کی باگ ڈور اس نے اپنے ہاتھوں میں سنبھالی ہے اور یہ سب کچھ اس کی خود اعتمادی کا نتیجہ ہے۔

دراصل جو لوگ یہ سمجھ لیتے ہیں کہ وہ کمزور پیدا ہوئے ہیں اور کمزور رہیں گے وہ اپنے آپ کو فریب دیتے ہیں جب کوئی بیماری انہیں دبوچ لیتی ہے تو وہ سمجھتے ہیں کہ یہ تو قدرت کی جانب سے ہے اور جب تک قدرت خود بخود انہیں تندرست نہ کرے وہ اسی موذی مرض سے نجات نہیں حاصل کرسکتے۔ حالانکہ قدرت نے خود ہر کام کے لئے کوشش کرنا واجب قرار دیا ہے

"تقدیر میں لکھا ہے کہ تدبیر کروں"

یہ ٹھیک ہے کہ فطرت کے قوانین کی حدود سے تجاوز کرنے پر ہم بیماریوں کا شکار ہوتے ہیں لیکن بیماری دوزخ یا جنت سے نہیں آتی بلکہ خود ہماری غلطیوں اور بیوقوفیوں کا نتیجہ ہے۔

اور ہمارے کوشش کرنے سے اسے نیست و نابود کیا جاسکتا ہے اس کے لئے ہمیں دماغی اور جسمانی دونوں اعتبار سے مضبوط ہونا چاہئے پہلے دماغ کو طاقتور بنائیے اور پھر ۳۴

# دیہی رقبہ جات میں طبی امداد

موبائیل یونٹس کے ذریعہ دیہی رقبہ جات میں موثر طریقہ پر طبی امداد صحت عامہ کی امداد پہنچانے کی کارروائی میں حکومت سرکار عالی کو ہندوستان کی دیگر ریاستوں یا صوبائی حکومتوں میں اولیت حاصل ہے یہ اسکیم کرنل بینرجی داگہرے ناظم طبابت و صحت عامہ نے موبائیل یونٹ کے قیام کی تحریک کرتے ہوئے پیش کی ہے۔ معلوم ہوا ہے کہ یہ یونٹ شفاخانوں کی طرح طبی امداد بہم پہنچائے گی۔ بیماروں کے علاج کے علاوہ یہ یونٹ موثر پروپگنڈہ بھی کرے گی اور دیہاتوں میں صحت عامہ کے اصولوں کی اشاعت کرتے ہوئے بچوں کا بھی معائنہ کرے گی اور دائیوں کو تربیت دے گی۔ عارضی مراکز بہبودی اطفال قائم کرے گی اور زچگی کے لئے سہولتیں فراہم کریگی اس یونٹ کے قیام کا اصلی مقصد یہ ہے کہ دیہی رقبہ جات کے عوام کے لئے خود ان کے مکانات پر طبی امداد کا انتظام کیا جائے اور ان میں حفظان صحت کی ذہنیت پھیلائی جائے تاکہ مابعد جنگ دور میں انہیں جو سہولتیں بہم پہنچائی جائینگی اور جس قسم کی امداد کی جائے گی اس سے فائدہ اٹھانے اور اس کی قدر کرنے کی صلاحیت پیدا ہوسکے۔

## صحت عامہ کا شرح چندہ

للعہ

بیرون ملک — حکومت سرکار عالی

عہ — عہ

فی پرچہ

۴ کے ٹکٹ

سالانہ مکمل فائیل جنیات نمبر — طبی جنتری

عہ — عہ — ۲

سالانہ خریدار ہونے والوں کو جنیات نمبر مفت)

# بے خوابی

جب کسی کو نیند نہیں آتی تو بلاشبہ اس کے نہ آنے میں اس میں جسمانی یا دماغی خرابی موجود ہے۔ مختلف امراض کے دوران میں بے خوابی کی شکایت ہم میں اکثر ایسے حالات کی بنا پر پیدا ہوتی ہے جو بالکل ہمارے قابو میں ہیں، مثلاً یا تو ہم کمزور ہیں، فکرمند ہیں، یا ہم بدقسمتی سے چند غلط عادتوں کے شکار ہیں۔

رات کا بڑا حصہ غور و فکر کرنے اور منصوبے باندھنے میں گزار کر، بعد کو محض نیند کی خاطر ان تمام خیالات کو محو کرنے کی کوشش جاری اختیاری چیز نہیں ہے، کیونکہ اس طرح دماغ بے اختیار کام کرتا رہتا ہے، اس لئے رات کو نیند بھر سونا اور منصوبوں کو دن کے لئے اٹھا رکھنا چاہئے۔ بے خوابی ایک غیر فطری چیز ہے، اس لئے امکان ممکنہ اس کا اصلی سبب دریافت کر لیا جائے اور قبل اس کہ یہ عادتی صورت اختیار کرے، اس کو دور کر دیا جائے اگر ہم پورے طور پر وقت کا ایک تہائی حصہ بستر پر سونے میں نہ گزاریں تو اس کا تعین نہیں کیا جا سکتا کہ ہم نیند بھر سوئے ہیں، وزنی توشک اور خمیدہ اسپرنگ کی وجہ سے بھی اکثر راتیں آنکھوں میں کٹ جاتی ہیں۔ روشن کمرے کی اہمیت نظر انداز نہیں کی جا سکتی۔ بند کمرے کے کسی کونے میں سونے سے بھی نیند نہیں آسکتی۔

پاؤں سے چہرے کی طرف بہتے ہوئے تازی ہوا کے ہلکے جھونکے حقیقی نیند کے باعث نہیں بن سکتے ایک پرانی کہاوت ہے کہ "پاؤں کو گرم اور سر کو ٹھنڈا رکھو" کسی دوسرے نقطۂ نظر سے یہ کہاوت کتنی ہی منطقی کیوں نہ ہو مگر نیند کے بارے میں ایک ٹھوس نصیحت ہے پاؤں کو گرم اور سر کو ٹھنڈا رکھنے سے خون کا توازن قائم رہتا ہے، پاؤں سرد رہنے کی حالت میں سو رہنا ناممکن ہے، اس سردی کی وجہ سے دماغ میں زیادہ خون جمع ہو جاتا ہے، جس کی وجہ سے دماغ کا فعل تیز ہو کر مانع خواب ہو جاتا ہے۔

سونے سے قبل گرم حمام کرنا، دوران خون میں اعتدال پیدا کرنے کے لئے اچھا طریقہ ہے، اس سے بعض لوگوں پر اس کے مختلف اثرات ہوتے ہیں، اس لئے ہر شخص کو چاہئے کہ اس بارے میں اپنا آپ فیصلہ کرے کہ یہ طریقہ اس کے لئے موافق ہے یا ناموافق بعضوں کی طبیعت زیادہ ہیجانی قسم کی ہوتی ہے طبیعت کا ہیجان بھی نیند کو روکتا ہے، اسی لئے ہیجانی طبیعت کے لوگوں کے لئے گرم حمام بہت ضروری ہے جب وہ نہالیں تو سردی کے اثرات کی وجہ سے جسم میں کپکپاہٹ پیدا ہوگی لہٰذا فوراً لیٹ جائیں کچھ دیر بعد سردی کا احساس کم ہو کر بدن میں ہلکی سی لہر دوڑنے لگے گی۔ اس نوبت پر غور و فکر نہ کریں تو گہری نیند آنے لگے گی اگر کسی کو نیند آئے تو نیم گرم حمام کے اصول سے استفادہ کرے، شب خوابی کا لباس اتار دے، یہاں تک کہ جسم ٹھنڈا ہو جائے۔ بعد ازاں کپڑے پہن لے جب جسم گرم ہو جائے تو نیند خود بخود آنے لگے گی۔

جب کسی کو بے خوابی کا مرض ہو تو اس کو چاہئے کہ سونے سے قبل غور و فکر چھوڑ دے کیونکہ دماغی کام خون کو زیادہ مقدار میں دماغ کی طرف دوڑاتا ہے، جس سے دماغ کا فعل تیز ہو جاتا ہے، لہٰذا نیند نہیں آتی اگر کسی کو رات کے وقت کام کرنا ضروری ہے تو اس کے لئے دماغی تکان دور کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ وہ سونے سے قبل ہلکی سی چہل قدمی کرے۔

بے خوابی کے اسباب میں بدہضمی زیادہ عام ہے، یوں تو مانع خواب اسباب بہت سے ہیں، جن میں سے زیادہ تکلیف دہ وہ ہیں، جن کی وجہ سے ہیجانی کیفیت پیدا ہوتی ہے، اس خیال کی صحت خصوصاً اس وقت زیادہ معلوم ہوتی ہے، جب یہ ہیجانی کیفیت درد اور گیس پیدا کرنے کی طرف مائل ہوتی ہے، گیس کی وجہ سے پیدا شدہ مرض بے خوابی کے علاج کی مختلف تدابیر میں سے سادہ اور موثر تدبیر یہ ہے کہ سوتے وقت ایک گلاس گرم پانی پی لیا جائے، اس گرم پانی کا اثر اس صورت میں اور زیادہ ہو جائے گا جب اس میں کوئی خوشبودار چیز شریک کی جائے، مثلاً روح پودینہ کے چند قطرے یا الیوینا کی خوشبودار روح وغیرہ

دو یا تین بجے نیند سے بیداری اکثر زیادہ غذا کھانے یا شام کے وقت ثقیل غذا استعمال کرنے کی وجہ سے ہوتی ہے۔ کھانے کے آٹھ گھنٹے کے بعد جگر اپنا انتہائی عمل شروع کرتا ہے۔ شام کو ہلکی یا بہت کم ثقیل غذا استعمال کرنے سے دو یا تین بجے نیند سے بیداری کی شکایت دور ہو سکتی ہے۔

کمزور ہاضمہ کے لوگوں کو چاہئے کہ شام کو ہلکی غذا کھائیں۔ البتہ دوپہر کو پیٹ بھر کھائیں۔

ورزش سے ہاضمہ درست رہ سکتا ہے، خالی معدہ کی حالت میں سونا بے خوابی کا عام سبب ہے آخری کھانے کے بعد اگر ساڑھے چار گھنٹے سے زیادہ عرصہ گزرے تو سونے سے قبل زود ہضم گرم چیز کے استعمال سے نیند بہ آسانی آسکتی ہے۔ مثلاً گرم دودھ یا گرم شوربا وغیرہ دماغی کام کے بعد گرم چیز کا استعمال مناسب ہے۔ کیونکہ گرمی معدہ کے فعل کو تحریک دیتی ہے۔ بھاری غذا کے استعمال کے بعد نہیں سونا چاہئے۔ کیونکہ آرام کی حالت میں ہاضمہ کا عمل تیز نہیں ہوتا اگر بدہضمی نہ ہو تو یہ چیز بے خوابی کا سبب نہیں بن سکتی۔ اکثر خوابوں سے بھی نیند میں زیادہ خلل واقع ہوتا ہے۔

جو شخص زیادہ سوتا ہے، اسے چاہئے کہ اپنی نیند کے گھنٹوں میں بے ترتیبی پیدا نہ ہونے دے۔ نیند ہماری باقاعدہ اور مسلسل عادتوں میں سے ایک ہے جب اس کے اوقات کی باقاعدہ پابندی نہ کی جائے تو بگڑ جائے گی۔ نیند کی عادت ایسی پختہ اور راسخ ہے کہ یہ کوشش و استقلال سے دوبارہ بہ آسانی حاصل کی جا سکتی ہے۔ جب ہم میں بے خوابی کا مرض خود بخود پیدا ہو تو ایسی صورت میں سب سے زیادہ اہم چیز یہ ہے کہ اس کے لئے پریشان نہ ہوں۔ پریشانیوں سے حقیقی نیند نہیں آسکتی۔ پریشانیوں میں مبتلا رہنے سے انسان میں بے خوابی کا مرض پیدا ہو جاتا ہے۔ جاگنے سے کوئی جسمانی نقصان نہیں بشرطیکہ یہ زیادہ عرصہ تک نہ ہو، اگر کسی کو اس قسم کی عادت ہو جائے تو اس کو چاہئے کہ اپنے خیالات کو خوشگوار رکھے، اور اس حقیقت سے تسکین حاصل کرے کہ بے فکر بیداری کے دس گھنٹے نیند کے چھ گھنٹوں کے مساوی سمجھے جاتے ہیں۔

بہت سے لوگ دماغ کو دن کے افکار سے پاک کرنے کے لئے بستر پر لیٹ کر مطالعہ کرتے ہیں۔ انہیں چاہئے کہ بڑی احتیاط سے سامان مطالعہ کا انتخاب کریں، اور مطالعہ سے قبل نیند کے دیوتا کو مطیع کرنے کی ساری تیاریاں کر لیں، بستر پر مطالعہ کے وقت موزوں تکیوں کا استعمال کرنا چاہئے تاکہ جسم کو آرام رہے اور مطالعہ سے آنکھوں پر بار نہ ہو، نیند کے لئے آسان کتابوں کے بہ نسبت مشکل کتابوں کا مطالعہ زیادہ بہتر ہے، اس کے تحت یہ تخیل کارفرما ہے کہ دماغ کے مشکل معاملات میں مصروف رہنے کی وجہ سے وہ طبعی حالت میں رہتا ہے اور اس طرح نیند آجاتی ہے۔

شروع ہی سے توقع کی جاتی تھی کہ انیسویں صدی کے ایک مرفع حال گھرانے کی تربیت یافتہ لڑکی کی طرح وہ کسی نوجوان امیر سے شادی کریں گی اور اپنے کنبہ کی پرورش کر کے خاموشی سے گھریلو زندگی گزار دیں گی۔ مگر انہیں شروع ہی سے تیمارداری اور انسانی تکلیفوں کو کم کرنے کی کوششوں سے دلچسپی تھی۔ یہ چیز اس زمانہ میں بہت تعجب خیز اور انوکھی تھی کیونکہ اس وقت تک انگلستان میں تیمارداری کو بہت ذلیل کام خیال کیا جاتا تھا جس کے لئے کسی تربیت یافتہ لڑکی کی طرح وہ کسی نوجوان امیر سے شادی کریں گی اور اپنے کنبہ کی پرورش کر کے خاموشی سے گھریلو زندگی گزار دیں گی مگر انہیں شروع ہی سے تیمارداری اور انسانی تکلیفوں کو کم کرنے کی کوشش سے دلچسپی تھی۔ یہ چیز اس زمانہ میں بہت تعجب خیز اور انوکھی تھی کیونکہ اس وقت تک انگلستان میں تیمارداری کو بہت ذلیل کام خیال کیا جاتا تھا جس کے لئے کسی تربیت یافتہ فہم و فراست کی ضرورت نہ سمجھی جاتی تھی۔ مگر فلورنس نائٹ انگیل اپنے زمانے سے بہت آگے تھیں۔ چنانچہ والدین کی مخالفت کے باوجود وہ اسپتال جانے اور تربیت حاصل کرنے اور اپنے شوق کو پورا کرنے کا کوئی موقع ہاتھ سے جانے نہ دیتی تھیں ۱۸۵۴ء میں جب کریمیا کی جنگ چھڑ گئی انہیں تیمارداری کے متعلق پورا پورا علم اور تجربہ حاصل ہو چکا تھا اور اس زمانہ کے وزیر جنگ کو جو اسی خاندان کا دوست تھا اس حقیقت کا علم تھا جب کریمیا میں برطانوی طبی انتظامات درہم برہم ہو گئے تو حکومت نے اس سے درخواست کی اور بات دن کی نوٹس پر وہ عورتوں کے ساتھ جسے انہوں نے سقوطری کے فوجی اسپتال میں امداد دینے پر آمادہ کر لیا تھا روانہ ہو گئیں۔

نہایت خطرناک حالات میں ایک طویل جدوجہد کے بعد وہ بڑی حد تک انتظام کو درست کرنے میں کامیاب ہو گئیں۔ اور انہوں نے کئی زندگیوں کو موت کے منہ سے بچا لیا جس پر تمام فوج ان کی ممنون احسان ہو گئی جب وہ انگلستان واپس آگئیں تو انہیں قومی ہیروئن کی حیثیت حاصل تھی۔ ایک نرسنگ اسکول کے قیام کے لئے نائٹ انگیل فنڈ کے علاوہ اور ایک بروچ کے سوا جو انہیں ملکہ وکٹوریہ نے عطا کیا ان کے نزدیک کسی تعریف و توصیف کی کوئی اہمیت نہ تھی۔

فلورنس نائٹ انگیل کے کارناموں کی پہلی وجہ یہ ہے کہ انہوں نے ان بیماروں کو جن کے درمیان وہ پلی اور بڑھی تھیں لاعلاج تسلیم کرنے سے انکار کر دیا تھا۔ گندگی اور بیماری نے ان کی ہمت کو پست نہیں کیا بلکہ ان کو انتظامی کارروائی پر آمادہ کیا۔ کریمیا سے جو اطلاعات انہوں نے بھیجیں ان میں خاص بات یہی تھی کہ "یہ اچھا ہوتا کہ میں غصہ میں بھر کر کام کرتی ہوں" ان کے کارناموں کی دوسری وجہ یہ تھی کہ وہ کبھی شکست ماننے پر تیار نہ ہوتی تھیں۔ بڑے سے بڑا افسر جب انہیں یہ بتاتا کہ "یہ نہیں ہو سکتا" تو وہ آہستہ سے جواب دیتیں "لیکن یہ ہو کر رہے گا" اور ایسا ہی ہوتا

اس بہادر عورت نے انگلستان میں نرسنگ کے پیشہ کو قائم کیا اور اس کے قیام میں اسے تعصب لاعلمی اور بڑی بے اعتنائی سے دوچار ہونا پڑا۔ اس حقیقت سے انکار نہیں ہو سکتا کہ ہندوستان میں بھی اس عمدہ کام پر عمل کرنے کی ضرورت ہے۔ آپ کا یہ نیا اسپتال اس وقت تک پوری کامیابی سے ہمکنار نہیں ہو سکتا جب تک کہ تعلیم یافتہ تربیت یافتہ اور پرخلوص نرسوں کی ایک کافی اور یقینی تعداد مہیا نہیں ہو جاتی۔ نرسیں جن میں زیادہ تر انگریز ہیں ہندوستان کے تمام اسپتالوں میں عمدہ اور بے غرض خدمات انجام دیتی رہی ہیں اور دے رہی ہیں مگر ہمیشہ نرسوں کی کمی رہتی ہے۔ ان کی ضرورت پڑتی رہتی ہے اور کام اتنا زیادہ ہوتا ہے کہ موجودہ اسٹاک کے لئے اسے پورا کرنا ہمیشہ مشکل نظر آتا ہے۔ اگر کوئی سماجی نظام عورتوں کو نرسنگ کے انسانی کام کو اختیار کرنے اور اس کی تربیت حاصل کرنے کی راہ میں حائل ہوتا ہے تو یہ شبہ وہ سماجی نظام قابل نفرین ہے۔ ہندوستانی عورتوں سے نرسنگ کا پیشہ اختیار کرنے کی بار بار درخواست کی گئی ہے میں اور میری بیوی اس استدعا کو جاری رکھیں گے میں جانتا ہوں کہ اس کام کو پورا کرنے کے لئے جس کی تکمیل کے ہم سب خواہشمند ہیں فلورنس نائٹ انگیل کی طرح بہادر اور جدوجہد کرنے والی خواتین کی ضرورت پڑے گی۔

مجھے یقین ہے کہ آپ مجھے اس بات پر معاف کریں گے کہ میں نے اپنے ملاحظات کو صرف تعریف و توصیف اور تحسین و آفرین تک جس کے آپ لوگ مستحق ہیں محدود نہ رکھا۔ تصویر کا تاریک پہلو اتنا خوشنما ہے کہ اسے نظر انداز نہیں کیا جا سکتا اور حقیقت پر پردہ ڈالنے سے کچھ فائدہ نہیں۔ سرجوزف بھور کی قیادت میں ایک مضبوط کمیٹی طبی امداد اور عامۃ الناس کے حفظان صحت کے مسائل پر غور کر رہی ہے اور جب آئندہ سال کے شروع میں اس کمیٹی کی رپورٹ شائع ہو گی تو ہم ہندوستان کی ضروریات کا صحیح اندازہ لگا سکیں گے۔ لیکن یہ ضروریات اس وقت تک پوری نہ ہو سکیں گی جب تک عوام کی خواہش نہ ہو گی اور جب تک وہ ان کے اخراجات کو برداشت کرنے کے لئے آمادہ نہ ہوں گے۔ عوام کے مسائل حفظان صحت کے متعلق میں چاہتا ہوں کہ ہندوستان میں بھی فلورنس نائٹ انگیل کی طرح ایک دردمانی بے اطمینانی پائی جائے۔

آج یہاں ہمارا جو خیر مقدم آپ نے کیا اس پر میں اور میری بیوی آپ لوگوں کے بے انتہا شکر گزار ہیں۔ یہ اسپتال جو ایک ایسے شخص کے نام سے موسوم کیا گیا ہے جس نے ایک طویل مدت تک ہندوستان کی خدمت انجام دی ہیں بیماری کے خلاف جنگ کے سلسلے میں ایک قابل قدر اقدام ہے اور مجھے یقین ہے کہ یہ بڑا شہر اس لڑائی کو برابر جاری رکھے گا۔ ہیلٹ اسپتال کی رسم افتتاح ادا کرنے میں مجھے بڑی مسرت ہے۔ میں آپ سب سے بلا امتیاز مذہب و ملت درخواست کرتا ہوں اور ڈاکٹروں نرسوں اور اسٹاف دیگر ممبروں سے جو اس اسپتال میں کام کریں گے استدعا کرتا ہوں کہ آپ سب میری اس امید اور توقع میں کہ یہ اسپتال انسانیت کی خدمت انجام دے میرا ساتھ دیں۔

## محکمہ صحت عامہ کا اعلامیہ

عوام کو معلوم ہونا چاہیے کہ پلیگ اب سے پہلے چوہوں میں پھیلتا ہے اس کے بعد پسوؤں کے ذریعہ سے انسانوں میں منتقل ہوتا ہے اگر چوہے گرنے کی اطلاع وقت پر نہ کی جائے اور پلیگ کے انسدادی تدابیر فوراً عمل میں نہ لائے جائیں تو اس وبا کے پھیلنے اور انسانوں کے متاثر ہونے کے قوی امکانات ہیں۔ جہاں تک ممکن ہے محکمہ ہذا کو ان شہریوں کے خلاف قانونی چارہ کار اختیار کرنے میں تامل نہ ہو گا جو قواعد پلیگ کی خلاف ورزی کریں مگر وہ کسی ایسے عمل کو نظر انداز بھی نہیں کر سکتا جو ہمارے شہر کی اور شہریوں کی سلامتی کے لئے خطرہ کا باعث ہو۔


مرکبات کا بہترین مرکز

مخزن الشفاء نظام شاہی روڈ

بلدہ حیدرآباد دکن

# ہندوستان میں قدرتی طریقِ علاج

## ہماری صحت کے زوال کے اسباب

آج کل بہت سے طریقہ ہائے علاج رائج ہیں۔ ایلوپیتھی ہومیوپیتھی، حکمت اور ویدک کے نام آپ سنتے رہتے ہیں اگرچہ یہ سارے طریقہ امراض کے دور کرنے اور مریض کے تن درست کرنے کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں لیکن ان کے علاوہ علاج کا ایک طریقہ اور بھی ہے اور اسے قدرتی طریق علاج کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔ انگریزی میں اسے نیچوپیتھی کہتے ہیں اس طریقہ علاج کی تدوین حال ہی میں کی گئی ہے۔

مغربی ممالک میں تو یہ طریقہ علاج اکثر ملکوں میں رواج پا چکا ہے۔ جرمنی تو اس طریقہ علاج کے مرکز کی حیثیت رکھتا ہے۔ انگلستان، فرانس، ہالینڈ، بیلجیم اور امریکہ بھی کچھ پیچھے نہیں ہیں۔ ان تمام ملکوں میں ایسے اسپتالوں اور شفاخانوں کی تعداد بہت تیزی سے بڑھتی جا رہی ہے جہاں ہر قسم کی بیماری اور مرض کا علاج بغیر دوا کے کیا جاتا ہے۔

آخر صحت یابی اور شفایابی کا قدرتی طریقہ ہوتا کیا ہے؟ انسان کے جسم میں چار عناصر مٹی، پانی، ہوا اور آگ کے علاوہ ایک اور عنصر "ایتھر" بھی بعض لوگوں نے تسلیم کیا ہے اور جب یہ جسم موت کا لقمہ بنکر پارہ پارہ اور ریزہ ریزہ ہو جاتا ہے تو یہ پانچوں عناصر اپنے اپنے مرکز کی طرف منتقل ہو جاتے ہیں۔ اگر انسانی جسم میں ملنے سے پہلے ان کی جو حیثیت جو حالت تھی اسی حیثیت اور حالت میں آ جاتے ہیں ان پانچوں عناصر کی امداد سے جب امراض اور بیماریوں کا علاج کیا جائے تو اسے قدرتی طریق علاج (نیچرکیور) کہا جاتا ہے۔

مثال کے طور پر یوں سمجھیے کہ اگر جسم کے کسی حصہ میں زخم لگ جانے کی وجہ سے خون جاری ہو جائے تو روزانہ تقریباً آدھ گھنٹے اسے دھوپ دینے اور ٹھنڈی گیلی مٹی اس پر باندھتے رہنے سے چند روز کے اندر اس زخم کو آرام ہو جائے گا۔ اسی طرح ان قدرتی عناصر کی امداد سے عمل میں لایا جا سکتا ہے اور کسی خارجی یا داخلی طریقے سے کوئی دوا کھلانے پلانے یا لگانے کی ضرورت نہیں رہتی۔

## قدرتی طریقہ علاج کا آغاز

قدرتی طریقہ علاج کی تاریخ پر اگر نظر ڈالی جائے تو معلوم ہو سکتا ہے کہ اس کی ابتدا اٹھارویں صدی عیسوی کے شروع میں ہو گئی تھی۔ ۱۷۰۲ء میں سر جان فلائر نے ایک کتاب لکھی تھی جس کا نام تھا ٹھنڈے غسل کی تاریخ ۱۷۹۲ء میں جیمز کرے نے ایک دوسری کتاب تصنیف کی۔ اس کا نام تھا "پانی کے اثرات پر طبی رپورٹ" ان ڈاکٹروں نے متفقہ رائے سے یہ ظاہر کر دیا تھا کہ ہر قسم کے مرضوں کا علاج ٹھنڈے پانی میں غسل دینے سے کیا جا سکتا ہے۔

ان ڈاکٹروں نے جس نیک کام کا آغاز کیا تھا اسے ایک اور مشہور ڈاکٹر ونسینز پریسنز نے اور تقویت پہنچائی جب وہ صرف آٹھ ہی برس کا تھا تو اس نے دیکھا کہ ایک ہرنی لنگڑاتی ہوئی دوڑ دوڑ کر ایک چشمہ کی طرف جا رہی ہے۔ تقریباً آدھ گھنٹے چشمے کے ٹھنڈے پانی میں بیٹھنے کے بعد یہ ہرنی پھر اسی طرف واپس چلی گئی جہاں سے کہ وہ آئی تھی۔

تین ہفتے تک روزانہ وہ ہرنی اسی طرح اس چشمہ پر آ کر پانی میں مقررہ وقت تک بیٹھتی اور واپس جاتی رہی۔ جب پریسنز نے اسے تین ہفتے کے بعد دیکھا تو یہ معلوم کر کے اسے بڑی حیرت ہوئی کہ وہ ہرنی اس مدت میں بالکل تندرست ہو چکی تھی۔ اس کے بعد اس ہرنی کو پھر اس چشمے کے کنارے جاتے نہیں دیکھا گیا۔

یہ واقعہ اس کے دماغ پر کچھ ایسا نقش ہوا کہ جوان ہو کر اس نے مریضوں کا علاج ٹھنڈے پانی کے غسل سے شروع کر دیا اور دن رات اس طریقہ علاج کی تحقیق اور کھوج میں مصروف رہنے لگا جب اسے اپنے تجربہ میں کافی حد تک کامیابی ہو گئی اور بہت سے مریض اس کے ہاتھ سے تندرست ہو چکے تو اس نے ایک بڑا شفاخانہ جاری کر دیا جس میں اسی طریقہ سے مریضوں کا علاج کیا جاتا تھا۔ اس شفاخانہ میں علاج کرانے کے لیے لوگ دور دور سے آتے تھے اور کیسا ہی مرض کیوں نہ ہو اکثر و بیشتر مریض شفایاب ہو کر واپس جاتے تھے۔ اس شفاخانے میں مریض کو ٹھنڈے پانی میں غسل کے ساتھ ہی ساتھ کچھ روٹی کے ٹکڑے اور تازہ پھل بھی دیے جاتے تھے۔

اس طبیب کی وفات کے بعد طریقہ علاج میں ایک اور ڈاکٹر جان شروتھ نے کامیابی حاصل کی۔ ایک مرتبہ اس کے گھٹنے کی چپنی کی ہڈی ٹوٹ گئی اور ایسا محسوس ہونے لگا کہ وہ ساری عمر کے لیے لنگڑا ہو گیا۔ اس نے علاج کے لیے بہتیرے ڈاکٹروں کو طلب کیا اور ان سے کافی عرصے علاج بھی کرایا لیکن کوئی کامیابی نہیں ہوئی۔ آخر اسے ایک فقیر طبیب نے اسے مشورہ دیا کہ صرف پھلوں پر گزارہ کرو اور گھٹنے پر روزانہ پانی میں بھیگ کر کپڑا باندھتے رہو۔ اس پر عمل کرنے سے چند ہفتوں کے اندر ہی اس کے گھٹنے کی ہڈی درست ہو گئی اور وہ بالکل تندرست ہو گیا۔ نہ وہ زخم باقی رہا نہ لنگڑا پن۔ اس کے بعد سے اس شخص نے بھی اپنی پوری زندگی اسی نیک کام میں وقف کر دی اور غریبوں کو فائدہ پہنچاتا رہا۔

شروتھ کے بعد جرمنی کے ایک مشہور پادری نیپ نے جو بیوپار کا کام کرنے والا تھا اس طریقہ علاج میں مہارت پیدا کر کے شہرت حاصل کی۔ لیکن اس طریق علاج میں جس شخص نے نئی روح پھونکی اور اس میں جدت پیدا کی اس کا نام لوئی کوہنی تھا۔ یہ شخص بیورک کا باشندہ تھا۔ کوہنی کے سر میں عرصہ دراز سے درد ٹھیر گیا تھا اور اس کی زندگی اجیرن ہو گئی تھی۔ اس نے اپنے امکان بھر کوشش کی کہ اپنے مرض کا ازالہ کر سکے اور ہر قسم کا علاج کیا لیکن سچ

"مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی"

کے مطابق ہر ایک ڈاکٹر اور اس کا طریقہ علاج اس کی مایوسی اور تکلیفوں کو بڑھاتا ہی رہا۔ آخر تنگ آ کر اس نے دوا چھوڑ دی اور قدرتی طریقہ علاج سے کام لینے لگا۔

پریسنز اور نیپ کے مقلدوں اور پیروؤں نے ایسی انجمنیں بنائیں جو اس مشن کو رواج دینے اور اس طریق علاج کی تبلیغ کرنے کی کوشش کرتی رہتی تھیں۔ لوئی کوہنی نے ان انجمنوں اور سوسائٹیوں کے جلسوں میں شرکت کرنا اور لیکچر سننا شروع کر دیے، بلکہ بحث میں بھی حصہ لینے لگا رفتہ رفتہ وہ خود قدرتی طریقہ علاج کا بڑا ماہر ہو گیا اور اس نے حمام، غسل خانے اور تالاب تیار کرائے جہاں وہ خود بھی طبی طور پر غسل کرتا

ڈاکٹر ولیم اوسلر آنجہانی نے جو نہ صرف ایک زبردست طبیب بلکہ ایک فلسفی شاعر اور تحفظ بدن و صحت دماغ کی حیثیت سے ایک مستند استاد بھی تھا اس امر کی تائید و تائید کی ہے کہ سونے سے قبل مشکل اور معلومات آفریں کتب کا مطالعہ کیا جائے۔ کیونکہ ایسی کتابوں کے الفاظ بوئے ہوئے تخم کی طرح دماغ میں سرایت کرتے ہیں اکثر لوگ سونے سے قبل شاعری کے مطالعہ کی عادت ڈالتے ہیں۔ چارلس اے۔ ڈانا بائی نیویارک سین کی بھی یہی عادت تھی جو زبردست دماغی کارکن تھا۔ اس نے اپنا تجربہ بیان کیا کہ سوتے وقت شاعری کے مطالعہ نے اسے نیند لانے میں بڑی مدد دی ہے۔

نیند اور تسکین دماغ کے لئے لوگوں نے بہت سے طریقے معلوم کئے ہیں، ان میں سے ایک مشہور طریقہ کو شمار بھی ہے جس کی شاعر ورڈزورتھ نے تائید و تائید کی ہے انہوں نے اس کی کوشش کی ہے ان میں سے بعض لوگوں کا خیال ہے کہ کبوتروں کی آواز انہیں بیدار رکھتی ہے۔ اس لئے انہوں نے اس کے بجائے پر ماحول میں خوبصورت درخت کی نارنگیوں کو گنتے ہوئے سونے کی عادت ڈالی اور بعضوں نے نیند کے لئے ذہن میں گنگنانے کو ضروری سمجھا۔ بہرحال دو طریقوں میں کبھی ناکامی نہیں ہو سکتی، ایک تو یہ کہ سونے سے قبل ایک گلاس گرم پانی پی لیا جائے۔ دوسرے یہ کہ خاموش پرفضا اور خوبصورت ماحول (مثلاً خوبصورت باغ میں شفق کا نظارہ یا دور کے سبزہ زار میں چرتی ہوئی گائے کا منظر) میں والہانہ اشعار گائے جائیں۔

نیند لانے کے دوسرے آسان طریقے جو بہت سے لوگوں نے دریافت کئے ہیں، یہ ہیں۔

سر کو معمول سے زیادہ اٹھانا، چت لیٹنا، اس حالت میں کہ ہاتھ زیادہ کھلے رہیں، لیکن جسم کے قریب رہیں یا ہاتھوں کو سر کے پیچھے رکھنا اور خوبصورت پرسکون مناظر کا تصور کرنا ــــ دوسرا سادہ طریقہ ہے کہ آہستہ آہستہ سانس لیں، اس کا خیال رکھنا چاہئے کہ آپ کا سانس یکساں اور باقاعدہ طور پر چل رہا ہے۔ اس عزم سے نیند میں خلل پیدا کرنے والے خیالات دور ہو جاتے ہیں۔

نیو انگلینڈ کالج کے مشہور آنجہانی صدر نے اس امر کی تائید کی ہے کہ چت لیٹنے کے بعد ہاتھ شکم پر رکھ کر آنکھیں بند کر کے ایک لمبی گہری سانس لی جائے سانس لینے کے وقت شکم کی حرکت پر ہاتھوں کو ذرا سا اوپر اٹھاویں اور سانس لینے کے ختم پر آہستہ سے آنکھ کھولیں، سانس کے اخراج کے دوران میں ہاتھ نیچے آجائیں اور سانس کے اخراج کے ختم پر آنکھیں بند رکھیں، اس طرح دس مرتبہ عمل کیا جائے یعنی آنکھ کھلی رکھ کر دس مرتبہ اور آنکھ بند کر کے دس مرتبہ۔ باری باری سے سانس لیا جائے جسم تھک کر نیند تک یہ مشق آسانی سے جاری رکھی جا سکتی ہے کھلی ہوا میں ورزش کرنا نیند کے لئے مفید ہے۔ جو شخص شدید شاغل میں مصروف ہو یا کھلی ہوا میں کسی قسم کی ورزش کرتا ہو، اس کے لئے بے خوابی کی شکایت کو رفع کرنے کے لئے یہی بہتر طریقہ ہے

(نوید صحت)

---

بقیہ صفحہ ۱

## ہوا کا بچاؤ

یعنی تازہ ہوا کی آمد کا کوئی راستہ نہ ہو جتنی آکسیجن کمرہ کے اندر موجود ہے وہ آگ کو روشن رکھنے میں کام آجاتی ہے اور کمرہ کی ہوا اس قابل نہیں رہتی کہ کوئی آدمی اس میں سانس لے کر زندہ رہ سکے۔ اسی لئے دواگر ہوا اس طرح آگ جلا کر اور کوٹھری کے کواڑ بند کر کے سوتے ہیں صبح کو مرے ہوئے نکلتے ہیں۔ ان بدنصیب جھکڑوں کا خیال اگر صحیح ہے تو نتیجہ نہ نکلتا ہے کہ ایسے کمرہ کی ہوا سانس لینے کیلئے مناسب نہیں ہوتی جس میں ہوا کی آمد و رفت کیلئے راستے نہ ہوں کیونکہ جس طرح آگ اپنے جلنے کے لئے کمرے کی آکسیجن کو خرچ کر ڈالتی ہے اسی طرح جو آدمی کمرے میں ہیں وہ بھی اپنے زندہ رہنے کیلئے آکسیجن کو خرچ کیا کرتے ہیں اگر تازہ ہوا نہ آئے تو بند کمرہ کی ہوا تھوڑی دیر میں بیکار ہو جاتی ہے اگر صرف اتنا ہی ہوتا تب بھی غنیمت تھا۔ سانس کے ساتھ جو ہوا ہمارے پھیپھڑوں سے باہر نکلتی ہے اس میں آکسیجن کے بجائے ایک دوسری خالی ہوتی ہے جسے کاربونک ایسڈ گیس کہا جاتا ہے یہ ایک زہریلی گیس ہے اور انسانی صحت پر اس کا بہت برا اثر پڑتا ہے ظاہر ہے کہ کمرہ کے اندر کچھ آدمی ہوں اور اسکی ہوا بدل بھی نہ سکے تو تھوڑی دیر میں اس ہوا کے اندر آکسیجن بہت کم رہ جائے گی اور کاربونک ایسڈ گیس بکثرت شامل ہو جائیگی غالباً ہر شخص کو کبھی نہ کبھی ایسا اتفاق ہوا ہوگا کہ باہر کی کھلی ہوا میں سے یکایک کسی ایسے بند کمرہ میں گھسے کہ جس میں کچھ آدمی ہوں اور فوراً سر میں درد ہونے لگا اس درد کا باعث وہی کاربونک ایسڈ گیس ہوتی ہے جو کمرہ میں بھری ہوتی ہے۔ ہوا کے متعلق اتنی باتیں معلوم ہو جانے کے بعد شاید ہی کوئی اس نیک مشورے پر عمل کرنے کے لئے تیار ہو کہ ذرا مریض کو ہوا سے بچانا، حقیقت یہ ہے کہ صاف اور تازہ ہوا ہماری تندرستی کیلئے سب سے زیادہ ضروری چیز ہے اور بیماری کی حالت میں خاص کر پھیپھڑوں کی بیماریوں میں جیسے کھانسی، نمونیا وغیرہ میں تو اسکی ضرورت اور بھی زیادہ ہو جاتی ہے بیماری کی وجہ سے پھیپھڑے اچھی طرح کام نہیں کر سکتے اور خون پورے طور پر صاف نہیں ہوتا اسلئے ہوا میں جتنی آکسیجن موجود ہو اتنا ہی اچھا ہے کہ صرف ہوا کے ہی نہیں بلکہ سردی سے بچانے کی ضرورت ہوتی ہے صحیح طریقہ یہ ہے کہ مریض کو فراخ دل اور ہوادار کمرہ میں رکھا جائے اور مناسب لباس کے ذریعہ اسکی حفاظت سردی سے کی جائے اگر بہت سخت سردی ہو تو آگ ہی ہے کہ جس درجہ تک ہوا آسکے اسکے بالکل سامنے مریض کی چارپائی نہ بچھائی جائے کمرہ کے دروازے بند کر نا یا دروازہ کا ــــ

(ڈاکٹر سعید احمد)

---

بقیہ صفحہ ۱

## ہماری صحت کے زوال کے اسباب

اس کے بعد کہیں پیشاب پاخانہ سے فارغ ہونے کی کوشش کرتے ہیں ناشتہ میں ہم چائے، کیک اور مٹھائی وغیرہ استعمال کرتے ہیں دن میں ہم کئی کئی مرتبہ جو کچھ جی میں آتا ہے اناپ شناپ کھاتے رہتے ہیں روٹی بھی کھاتے ہیں تو نفیس میدہ کی نفیس چاول اور بھٹکی چھنی ہوئی دالیں استعمال کرتے ہیں کچھ شیرینی اور چٹنی وغیرہ بھی چٹ کر جاتے ہیں ہم میں سے کچھ لوگ گوشت کھاتے ہیں ۲۴ گھنٹے میں ہم دو تین درجن سگریٹ اور کئی کئی پیالیاں چائے کی بھی اڑا جاتے ہیں تازہ پھلوں اور ترکاریوں کی طرف ہم چنداں توجہ نہیں کرتے۔

شراب، چائے اور قہوہ ایسڈ پیدا کرنے والے مشروبات میں بدترین حیثیت رکھتے ہیں چونکہ اس ملک میں ان چیزوں کا استعمال بہت عام ہو چکا ہے اس لئے خرابی ہضم وغیرہ کی شکایتیں اکثر لوگوں کو ہو جانا کوئی تعجب خیز بات نہیں۔ چائے اور قہوہ وغیرہ میں تو چونکہ کیفین وغیرہ کی خاصی مقدار ہوتی ہے اس لئے صحت پر بہت خراب اثر پڑتا ہے چائے سے تو کچھ اور بیماریاں بھی لاحق ہو جانے کا اندیشہ کیا جا سکتا ہے متواتر چائے کے استعمال سے گٹھیا تک ہو جانے کا اندیشہ کیا جا سکتا ہے اس قسم کی غیر فطری اور غیر قدرتی غذائیں استعمال کرنے کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ہمارے ملک کے عوام اکثر کسی نہ کسی بیماری میں مبتلا رہتے ہیں نزلہ و درد سر اور آشوب چشم وغیرہ تو ایسے عام مرض ہیں کہ بارہ مہینوں کہیں نہ کہیں نظر آ ہی سکتے ہیں بڑے تعجب کی بات تو یہ ہے کہ معمولی سی تکلیف کی حالت میں بھی ہم ڈاکٹروں کے پاس جا کر سینکڑوں روپیہ برباد کر کے اصلی مرضوں سے نجات نہیں حاصل کر پاتے۔ یہ ہم سب کو معلوم ہے کہ تقریباً تمام بیماریاں معدے سے ہی شروع ہوتی ہیں کیڑے کو مرنے تک آرام لینے کے عادی ہوتے ہیں لیکن ہم اپنے معدے کو آرام نہیں کرنے دیتے۔ تمام کالج، اسکول اور دفتر ہفتہ میں کم سے کم ایک روز ضرور بند رہتے ہیں لیکن ہمارے معدے کو چھٹی نہیں دیجاتی چھٹیوں میں خوب پیٹ بھر کر ہر چیز نکلتے پیتے ہیں نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ہمارے معدے کے نظام میں فرق پڑ جاتا ہے اور ہم بیمار ہو جاتے ہیں اگر ہم چھوٹی موٹی بیماریوں کی حالت میں بھی دو ایک روز فاقہ کر لیا کریں تو شفا حاصل ہو سکتی ہے مغربی ڈاکٹروں نے تو بعض نئی بیماریاں اور ہزار ہا دوائیں ایجاد کر دی ہیں اگر مرض کی تشخیص ہی صحیح نہیں ہوگی تو تجویز کیا خاک اثر کرے گی ایسی صورت میں تو دوائیں فائدے کے بجائے نقصان پہنچائیں گی جیسا کہ پہلے بیان کیا جا چکا ہے قدرتی طریقہ علاج میں تو تمام امراض کی جڑ ایک مانی گئی ہے اسلئے اسکے علاج کا بھی ایک ہی طریقہ ہے نیز میں غیر ضروری اور خارجی عنصر کی موجودگی بھی بیماری کی حیثیت رکھتی ہے اسلئے معدے سے لئے عضو کو صحت و تندرستی ــــ

# برتھ کنٹرول

کسی نے ایک ظریف سے، جو اردو میں عربی لب لہجہ اور قاریانہ تکلفات کو غیر ضروری سمجھتے تھے، پوچھا چوہے کو ہندی، فارسی اور عربی میں کیا کہتے ہیں۔ فرمانے لگے ہندی میں تو تمہیں معلوم ہی ہوگا اس جانور کو چوہا کہتے ہیں اور فارسی میں "چوہا"۔ رہا عربی نام تو فارسی اور عربی میں بس اتنا ہی فرق ہے کہ ہائے ہوز، ہائے حطی میں بدل جاتی ہے یعنی عربی میں اس کو "چوحا" کہتے ہیں۔ اسی طرح ہمارے ایک غریب اور کثیر العیال دوست کا مقولہ ہے کہ اگر مجھ سے سوال کیا جائے کہ شیطان کا اردو میں کیا نام ہے تو میں بے تکلف کہونگا بچہ! یا مجھ سے کہا جائے کہ حماقت کا انگریزی میں ترجمہ کرو تو میں جلی حروف میں لکھ دونگا "برتھ کنٹرول"! وہ کہتے ہیں اس کی وجہ یہ نہیں ہے کہ میں بچوں کی تدریجی ترقی اور ان کے مستقبل سے غافل ہوں اور "برتھ کنٹرول" کی جائز حمایت سے گریز کرتا ہوں بلکہ واقعہ صرف اتنا ہے کہ بچوں کی نت نئی شرارتوں سے میرا ناک میں دم ہے اور "برتھ کنٹرول" کو اپنے تجربات کی روشنی میں ناممکن سمجھتا ہوں۔ ادھر تو سال بھر تک اس مقصد کے لئے قیمتی دوائیں خریدتا ہوں، اُدھر ہر نئے سال کی آمد ایک نئے بچے کی ولادت کا پیام لے آتی ہے۔ جس کے خیر مقدم میں ایک طرف میں اقتصادی کمزوری کے باعث "صاحب فراش" ہو جاتا ہوں۔ دوسری طرف میرے غریب خانہ کی مطلق العنان "فرماں روا" اور مضبوط ڈکٹیٹر یعنی بیوی اپنے وسیع اختیارات کو بلکہ اس خاکسار اور فدوی کو بھی جاہل ملازمہ کے سپرد کر کے زچگی کی تاریک کوٹھڑی میں کم سے کم ایک مہینہ کے لئے بند ہو جاتی ہیں۔ جہاں نہ آفتاب کی شعاعیں اور ہوا کے جھونکے پہونچ سکتے ہیں، نہ میری رسائی ہو سکتی ہے۔ ظاہر ہے کہ ہندوستانی ملازمہ جو دل داری کے علاوہ ہر فن میں کامل ہوتی ہے، ایک چہیتے شوہر کے لئے ہمیشہ وبال جان اور لاڈلے بچوں کے حق میں نری "انٹی پائیرین" ثابت ہوتی ہے۔ غریب شوہر تو اس کے ہاتھ کی کچی روٹیاں کھاتے پندرہ دن کے اندر ہی ہسپتال کی نرسوں کی آغوش میں پہونچ جاتا ہے۔ رہے بچے تو وہ بے چارے بار بار اور وقت بے وقت باسی روٹیاں کھاتے کھاتے جو بدہضمی کا شکار ہوتے ہیں تو بلوغ سے پہلے کسی طرح نہیں پنپتے کچھ انہیں مصائب کا نتیجہ ہے کہ موجودہ زمانہ میں "برتھ کنٹرول" کو اس قدر اہمیت حاصل ہو گئی ہے کہ شادی کے بعد کسی نوجوان کا دل اس خواہش سے خالی نہیں ہوتا کہ اُس کی نازک اندام بیوی زچگی کے مصائب سے دوچار نہ ہو تاکہ حسن و جمال کی وہ خصوصیات جو قدرت نے اسے عطا کی ہیں شوہر کے مال و متاع کی طرح جلد ختم نہ ہوں چنانچہ سامان آرائش کی فراہمی میں روپیہ برباد کرنے کے ساتھ ہی اس کا یہ مصرف بھی نکل آتا ہے کہ شادی ہوتے ہی بلکہ بعض صورتوں میں اس سے پہلے ہی اس قسم کی دوائیں خریدنی شروع کر دیتا ہے جو حوّا کی بیٹیوں کو ولادت کی تکلیفوں سے بچانے کے لئے مشتہر کی جاتی ہیں۔ اس کو ہر وقت یہی خطرہ لگا رہتا ہے کہ وہ جو بڑی تمناؤں کے بعد شوہر بنا ہے کہیں باپ نہ بن جائے یا جس دوشیزہ کو جوانی کے طوفان نے ازدواج کے سیلاب میں بہا کر غیر ارادی طور پر اہلیہ بیگم یا مسز بنا دیا ہے وہ خدانخواستہ کسی معصوم بچہ کی ماں ہو کر کہیں صرف "عورت" ہی نہ رہ جائے۔ رہا جو بچہ کو دودھ پلانے، اس کا ہاتھ منہ دھلانے کے علاوہ دنیا میں کسی کام کی نہیں رہتی اور "اماں یا اُمّی" کے سوا اسے کسی اور خطاب کا مستحق نہیں سمجھا جاتا۔ اس احتیاط کا ایک مقصد یہ بھی ہوتا ہے کہ ابا جان کی اُس کمائی میں کسی بچہ کی شرکت گوارا نہیں کی جا سکتی جو حسن افزا غازوں، خوشبودار منجنوں، اور قیمتی موزوں کے لئے قدرتاً وقف ہو چکی ہے۔ جس پر زمانۂ حال کی عورتوں کو وہی حق حاصل ہے جو سوویٹ جرنل کو ترکیہ سلوویکیا کے ایک حصہ پر حاصل تھا۔ کاش قدرت اپنے پرانے اور اوّلین نظام کو تبدیل نہ کرتی اور جس طرح آغاز آفرینش کے وقت حوّا کی پسلیوں سے ولادت کے تمام مشکل مراحل طے ہو جایا کرتے تھے عہد حاضر کی سہولت پسند عورتیں بھی جو ولادت کی روح فرسا تکلیف کے سوا دنیا میں سب کچھ برداشت کرنے کو تیار ہیں، اس آفت میں مبتلا نہ ہوتیں کہ ہر سال اُن کے بطن سے ایک بچہ پیدا ہو۔ البتہ بعض صورتوں میں متعدد بچے یا بچیاں پیدا نہ ہوا کریں لیکن قدرت بھی بڑی ستم ظریف ہے اس نے قطعی طے کر دیا ہے کہ عورت بیوی بن جانے کے بعد ماں ضرور بنے گی چاہے وہ اس حادثہ سے کتنا ہی بچنا چاہے اور چاہے اس مرتبہ تک پہونچنے کے لئے پیٹ پر ایک بڑا آپریشن کرانے ہی کی ضرورت کیوں نہ پیش آئے:

بچہ شرارت، غل شور، اور ہنگامہ و واویلا کے جس مجموعہ کا اصطلاحی نام ہے اس کی تاریخ تو ضرور اسی قسم کی ہے کہ اگر اُسے دنیا سے معدوم کیا جائے تو آئندہ کے لئے اُس کی پیدائش کو روک ہی دیا جائے اور یہ اُن کی انہیں حرکتوں کا انجام ہے کہ بعض اوقات پیچھے خاصے متین اور سنجیدہ باپ بھی یہ سوچنے پر مجبور ہو جاتے ہیں کہ برتھ کنٹرول کے سلسلہ میں کوئی تحقیقی نسخہ یا دوا مل جائے تو ہم بھی کم سے کم آئندہ کے لئے ان شیطانوں کو اپنے گھر میں جنم نہ لینے دیں۔ بھلا غضب خدا کا جن بچوں کی یہ کیفیت ہو کہ وہ روشنائی سے بھری ہوئی دوات پکتی ہوئی ہانڈی میں انڈیل دیں اور غریب باپ کے فاؤنٹین پین سے پاجامہ میں کرنبند ڈالنے کا کام لیں ان کی پیدائش کے سلسلہ کا تدارک ہی کو روکا نہ جائے تو اور کیا کیا جائے۔ اب تو دو صورتوں میں سے بس ایک ہی صورت ہو سکتی ہے یا تو گھر میں سوا ان کے کوئی شیشی اور فاؤنٹین پین ہی نہ رہ سکتے ہیں یا بچے۔ اسی طرح غریب پرست عورتوں کے سینہ میں جذبات محبت و الفت ہی پرورش پا سکتے ہیں یا ان کی کوکھ میں چھوٹے میاں شرارت اور نافرمانی کے دیوتا پیر پھیلا کر نو مہینے کی طویل مدت تک آرام فرما سکتے ہیں جن کے عالم وجود میں آجانے سے بے چاری ماں میں نہ تو شان دلربائی باقی رہتی ہے نہ اعجاز دل کشی کا کہیں پتہ لگتا ہے یہ سارے کرشمے دودھ بن کر بچہ کی غذا بن جاتے ہیں۔ دونوں کام ایک ساتھ کبھی انجام نہیں پا سکتے غالباً یہی وجہ ہے کہ برتھ کنٹرول کی مقبولیت اور دلربائی عزیزی اب یہاں تک ترقی کر گئی ہے کہ ریڈیو اور گراموفون کے سریلے گانوں کے ساتھ ساتھ اب ہر گھر میں اس کا چرچا ہے۔ اور ستانوے فی صدی مرد اور عورت ایسے ہیں جو کسی حال میں بھی قدرت کو اس کے حسب منشا اولاد پیدا کرنے کی آزادی دینے پر تیار نہیں ہیں۔ وہ دن رات قدرت کے خلاف اُن باغیانہ سازشوں میں مصروف رہتے ہیں جو برتھ کنٹرول کے

اور ہزارہا مریض بھی اس کے بتائے ہوئے طریق پر شفا حاصل کیا کرتے تھے۔ اس کی ہمراہی سالی کی ہوئی آخر وقت تک اس کی صحت نہایت درست اور قابل رشک حالت میں رہی۔ اس کے نسخوں کے طریقے آج بھی سندھ کے لوگوں میں بہت مقبول ہیں۔ وہ لوگ اس کے رائج کئے ہوئے طریقوں پر عمل کر کے امراض سے شفا اور نجات حاصل کرتے ہیں۔

میپلز ٹک میں جہاں کا وہ رہنے والا تھا اس نے ایک بہت بڑا ہسپتال جاری کیا۔ جہاں ہزاروں ناکھوں لوگوں نے اس کے ہاتھوں علاج کرا کے شفا حاصل کی۔

## امراض کی واحد بنیاد

کوہنی کو اس کا یقین تھا کہ تمام امراض کی جڑ ایک ہی ہوتی ہے اسی وجہ سے اس نے زندگی بھر اپنے طریق علاج میں لوگوں کو یہ ذہن نشین کرانے کی کوشش کی کہ مرض خواہ کوئی بھی ہو لیکن ان کا علاج ایک ہی ہے۔ انسانی نظام جسمانی کی داخلی اور اندرونی صفائی سے تمام بیماریوں کا علاج کیا جا سکتا ہے اور تمام امراض دور ہو سکتے ہیں۔ پھل اور ترکاریاں کھانے پر زیادہ زور دیتا تھا۔ اس نے اپنے فن میں اس درجے مہارت حاصل کر لی تھی کہ کسی کا محض چہرہ دیکھ کر ہی وہ اس کی تمام بیماریوں کی تفصیل معلوم کر لیتا تھا۔ اس کی مشہور تصنیف "اندمال زخم کی نئی سائنس" بہت سے ملکوں میں پڑھی جاتی ہے اور لوگوں میں بہت مقبول ہے۔

کوہنی کے علاوہ ایک مشہور طبیب نے پانی کے علاج کے علاوہ گیلی مٹی سے امراض کے علاج پر بھی پورا پورا زور دیا۔ اس نے اپنے زیر اہتمام دو پارک بنائے ایک مردوں کے لئے دوسرا عورتوں کے لئے۔ ان پارکوں میں مریض مردوں اور عورتوں کو ننگا بٹھا کر علیحدہ علیحدہ دھوپ میں علاج کیا جاتا تھا۔ اس ڈاکٹر کی رائے تھی کہ جو شخص فطری زندگی بسر کرے گا اسے کبھی بڑھاپے سے دوچار ہی نہیں ہونا پڑے گا۔

امریکہ کے ایک مشہور ڈاکٹر ہنری سڈر نے بھی قدرتی طریق علاج کے سلسلے میں بڑا نام پیدا کیا تھا۔ اس موضوع پر اس نے ایک اہم تصنیف "قدرتی طریق علاج" کے نام سے بھی پیش کی تھی۔ ڈاکٹر کیلاگ اور ڈاکٹر میک فیڈن کے نام تو اس درجہ مشہور ہو چکے ہیں کہ تعارف کی ضرورت نہیں۔

ہندوستان میں مراد آباد کے ایک زندہ دل شخص شروتیہ کرشن سروپ نے قدرتی طریق علاج کی تاریخ شروع ہوتی ہے۔ یہ شخص ڈاکٹر کوہنی سے براہ راست خط و کتابت اور مراسلت کرتا تھا

اس نے ڈاکٹر کوہنی کی مشہور تصنیف "اندمال زخم کی نئی سائنس" اور دیگر تصانیف کا اردو اور ہندی میں بھی ترجمہ کیا تھا۔ اور اپنے ضلع مراد آباد میں اس نے قدرتی طریق علاج کے رواج و اشاعت کے لئے ایک بڑا ہسپتال بھی قائم کیا تھا۔ پڑوکوٹ کے ایک صاحب سڑک کے کشن شرما بھی اس علاج کی خوب خدمت کر رہے ہیں اور اس کے رواج دینے میں مصروف ہیں۔ "عملی طور پر قدرتی طریق علاج" کے نام سے وہ ایک اہم کتاب بھی تصنیف کر چکے ہیں جس کے کئی ایڈیشن نکل گئے ہیں۔

آنجہانی رائے بہادر ایل۔ این چودھری ریٹائرڈ سول سرجن بھی اس طریق علاج کی خوب اشاعت کرتے رہتے تھے۔ اس میں شک نہیں کہ ان کی وفات سے اس فن کے قدر دانوں کو بڑا صدمہ ہوا ہوگا۔ اور ہندوستان میں اس طریق علاج میں بھی رکاوٹ پیدا ہو گئی ہوگی۔

ہندوستان میں اسکاوٹس ایسوسی ایشن الہ آباد کے ہیڈ کوارٹر کمشنر مسٹر جانکی سرن اور ڈاکٹر بیشور پرشاد سہنا قدرتی طریق علاج کے سلسلے میں کافی سرگرمی سے کام لے رہے ہیں۔ ڈاکٹر سہنا نے تو الہ آباد میں قدرتی طریق علاج کا شفاخانہ بھی قائم کیا ہے۔ جہاں ہر سال صدہا مریضوں کا کام پانی کے ساتھ علاج بھی ہو رہا ہے "جیون سکھ" کے نام سے ایک ہندی رسالہ بھی اس سلسلے میں جاری ہے۔ یہ رسالہ اسی طریقہ علاج کے پروپیگنڈے کے لئے جاری کیا گیا ہے۔

دوسرے ملکوں کے مقابلے میں اگر ہندوستان کے باشندوں کا اوسط عمر دیکھا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ فرانس اور انگلستان کے رہنے والوں کی عمر اوسطاً ۵۰ سال سے زیادہ ہوتی ہے۔ لیکن ہندوستان کے باشندوں کی عمر کا اوسط صرف ۲۳ سال قرار پایا ہے دنیا بھر میں ایسا بدنصیب ملک غالباً ہندوستان ہی ہے جہاں کے باشندوں کی عمر کا اوسط اتنا کم ہو چکا ہے اگر ہماری صحت کے زوال کی یہی رفتار رہی تو وہ دن دور نہیں معلوم ہوتا جب کہ جسمانی صحت کے اعتبار سے ہمارا عدم وجود برابر ہو جائے گا۔

قدیم ہندوستان کے باشندوں کا اوسط عمر عموماً سو سال کا ہوا کرتا تھا، جیسا کہ ان پرانے منتروں اور دعاؤں سے بھی پتہ چل سکتا ہے جو آج تک دوپہر کی سندھیا میں پڑھی اور مانگی جاتی ہیں۔ لیکن اب تو عام یہ ہے کہ اکثر آدمی چالیس اور پچاس کی درمیانی عمر میں موت کا لقمہ بن جاتے ہیں۔ بعض تو پچیس سال کی عمر کو بھی نہیں پہنچنے پاتے کہ ہلاک ہو جاتے ہیں۔ ان کے لئے بقول شاعر حسرت و اندوہ کے ساتھ یہی مرثیہ پڑھنا پڑتا ہے کہ ؎

پھول تو دو دن بہار جاں فزا دکھلا گئے
حسرت ان غنچوں پہ ہے جو بن کھلے مرجھا گئے

آخر ہماری صحت کے زوال کے اسباب کیا ہیں؟ کوئی تو وجہ ہوگی کہ ہم ایسے اسلاف کے اخلاف ہونے کے باوجود جن کی عمریں بعض حالتوں میں ہزار ہزار سال تک کی ہوتی ہیں، خود چالیس، پچاس سال کی عمر میں ہی دنیا کو خیرباد کہنے لگتے ہیں جہاں تک میں نے غور کیا ہے مجھے تو اس کا بڑا سبب یہ نظر آتا ہے کہ قدیم زمانے کے لوگ قدرتی طور پر زندگی بسر کیا کرتے تھے۔ فطرت جس راستے پر نہیں چلاتی تھی وہ اسی راستے پر چلتے تھے اور اس کے اصولوں پر عمل کرتے تھے۔ ان کے برعکس ہم نیچر اور فطرت سے دور بھاگنے کی کوشش کرتے ہیں اور ہر طرح اس سے الگ الگ رہتے ہیں۔

قدیم زمانے کے لوگ صبح سویرے بیدار ہو کر ضروریات سے فارغ ہوتے تھے۔ اس کے بعد ان کا معمول تھا کہ روزانہ صبح ٹھنڈے پانی سے غسل کرتے اور پھر کچھ دیر ورزش اور کسرت میں صرف کرتے، اور ناشتے کے ساتھ دودھ پینے کے بعد اپنے روزمرہ کے کاموں سے لگتے۔ دوپہر کو موٹے آٹے کی روٹیاں اور دال وغیرہ استعمال کرتے۔ خاص خاص موقعوں اور دعوتوں میں ہی پرتکلف کھانا کھایا جاتا تھا۔ یہی سبب تھا کہ ان لوگوں کی عام صحت ہمیشہ قابل رشک حالت میں رہتی تھی اور بیماری وغیرہ سے بھی وہ لوگ آشنا نہیں ہوتے تھے۔ عمریں بھی ان کی کافی ہوتی تھیں اور موجودہ زمانے کے لوگوں کی طرح نوجوانی میں ہی اکثر نہیں انتقال کر جایا کرتے تھے۔ وہ تو بڑھاپے میں بھی خوب توانا اور تن درست دیکھے جاتے تھے۔ چائے، سگریٹ اور شراب جیسی چیزوں کو وہ ہاتھ بھی نہیں لگاتے تھے۔

اب تو ہماری قدیم طرز معاشرت اور تہذیب جدید میں زمین آسمان کا فرق ہے تہذیب کے اس انقلاب اور تمدن کے اس تغیر نے ہی تباہی مچا دی ہے۔ ہم تو گرمیوں میں صبح سات بجے اور سردیاں ہوں تو کہیں آٹھ بجے سو کر اٹھتے ہیں۔ تمام دنیا کی مخلوق اور کیڑے مکوڑے تک سویرے اٹھ جائیں لیکن ہم آٹھ بجے تک اپنے بستروں میں کروٹیں ہی بدلتے رہتے ہیں۔ آٹھ بجے اٹھنے کے بعد بھی یہ نہیں کہ حوائج ضروری سے فراغت حاصل کریں بلکہ پہلے چائے اور سگریٹ منہ کو لگا لیتے ہیں۔

(بقیہ صفحہ ۱۰ پر)

# ہوا کا بچاؤ

آپ نے اکثر دیکھا ہوگا کہ جب دو عورتیں آپس میں ملیں اور ان میں سے کسی ایک نے اپنے عزیز کے بیمار پڑے ہوئے کا ذکر کیا تو فوراً ایک بڑے ہی حکیمانہ اور دانشمندانہ لہجہ میں یہ ہدایت فرمایا کرتی ہیں کہ۔

دیکھنا بہن ذرا اُسے ہوا سے بچائے رکھنا کہیں ہوا نہ لگ جائے،،

کہنے والی کا تو اس فقرے سے غالباً بس اتنا مطلب ہوتا ہے کہ یہ ناخوشگوار ذکر جو چھڑ گیا ہے وہ بند ہو جائے یا یہ کہ ان کی ہمہ دانی کا سکہ سننے والی کے دل پر بیٹھ جائے لیکن سننے والی بالعموم اس ہدایت کو اچھی طرح گرہ میں باندھ لیتی ہے اور اپنے مریض رشتہ دار کے پاس پہنچ کر سب سے پہلا کام جو کرتی ہے۔ وہ یہی ہوتا ہے اگر "غفلت" یا بداحتیاطی کی وجہ سے کہیں کوئی ذرا سا بھی راستہ ایسا کھلا رہ گیا تھا۔ کہ جس سے مریض کے کمرے میں ہوا کا گذر ہو سکے تو اُسے فوراً کسی نہ کسی طرح بند کر دیتی ہے۔ کواڑوں کی درزوں پر کاغذ کی پٹیاں چپکا دی جاتی ہیں۔ روشندانوں میں پھٹا پرانا گودڑ ٹھونس دیا جاتا ہے۔ اور اگر ممکن ہوا تو کوٹھری کے دروازے پر ایک موٹا سا ٹاٹ یا پرانی دری وغیرہ کا پردہ ڈال دیا جاتا ہے۔

ہوا سے بچنے اور ہوا سے بچانے کی ہدایت ہر زبان سے سنتے سنتے اب نوبت یہاں تک پہنچ گئی ہے کہ سچ مچ ہوا کا ایک خوف سادلوں پر طاری ہو گیا ہے اور اچھے خاصے پڑھے لکھے آدمی بھی ہوا کے ڈر سے لرزہ براندام ہو جاتے ہیں حکیم یا ڈاکٹر سے مرض کے حالات بیان کرتے وقت مریض اور اس کے "عقل کل" رشتہ دار اس بات کو بھی بہت ہی ضروری خیال کرتے ہیں کہ بیماری کا نام اور بیماری کا سبب ڈاکٹر کو بتا دیں تاکہ دوا تجویز کرنے میں اس سے کسی قسم کی غلطی نہ ہو جائے۔ اس لئے تقریباً ہر شخص کے منہ سے یہی سننے میں آتا ہے کہ "ہوا کی احتیاط نہ ہو سکی اور رات کو کسی وقت ہوا لگ گئی بیمار ہو جانے کے لئے یہ اتنا بڑا کافی سبب ہے کہ پھر اس کے بعد کچھ اور کہنے کی ضرورت باقی نہیں رہتی۔ اور ڈاکٹر پر خواہ اس کا کچھ اثر ہوتا ہو یا نہ ہوتا ہو لیکن دوسرے تمام حاضرین مطب اس سے فوراً متفق الرائے ہو جاتے ہیں اور ایک آدھ کے منہ سے یہ بھی نکل جاتا ہے کہ "آج کل ہوا لگ جانا بس قیامت ہے" کبھی کبھی کوئی جہاندیدہ بزرگ یہ بھی فرما دیتے ہیں کہ "بھئی ہم تو ہمیشہ ہوا کی اس قدر احتیاط رکھتے ہیں کہ مجال نہیں جو کمرے میں ہوا کا گذر بھی ہو جائے ادھر جاڑے آئے اُدھر ہم نے تمام روشندان اور کھڑکیاں بند کرا دیں"

اب ان بزرگوار کو کون سمجھائے کہ قبلۂ عالم یہ جو تیسوں دن آپ ڈاکٹر کے مطب میں رونق افروز رہتے ہیں تو یہ آپ کی "احتیاط" ہی ہے۔

خیال ہوتا ہے کہ اس مصیبت کی ابتدا شاید اس طرح ہوئی ہوگی کہ شروع میں حکیموں اور ڈاکٹروں نے اس اندیشہ سے کہ مریض کو سردی نہ لگ جائے یہ ہدایت کی ہوگی کہ بیمار کو ہوا کے سرد جھونکوں سے بچانا۔ آہستہ آہستہ یہ ہدایت طبیبوں کے ورد زبان ہو گئی۔ اور جسطرح وہ ہر مریض کے متعلق یہ ہدایت کرتے ہیں کہ اسے آرام سے لٹائے رکھنا یا کوئی ثقیل چیز نہ کھانے کو نہ دینا اسی طرح محض "تکمیل نسخہ" کے طور پر وہ یہ بھی کہنے لگے کہ ذرا ہوا کی احتیاط رکھنا سردی نہ لگ جائے حکیموں کی زبان سے سنتے سنتے عوام پر اس کا یہ اثر پڑا کہ وہ ہوا سے ڈرنے لگے۔ اور نیم حکیموں نے اس خوف کو اور بھی دگنا کر دیا۔ اور اب ہماری یہ حالت ہے کہ بیماری کا تو کہنا ہی کیا۔ تندرستی کی حالت میں بھی جب گھر سے باہر نکلتے ہیں تو گلوبند۔ رومال یا صافے سے سر، منہ، ناک اور کان کو خوب اچھی طرح لپیٹ کر نکلتے ہیں اور بہت سے "محتاط" اور "دور اندیش" اصحاب صرف روئی کے کنٹوپ کو ناکافی سمجھ کر اس کے اوپر صافہ باندھتے ہیں اور اوپر سے رضائی اوڑھ لیتے ہیں۔ انگریزی زبان کا ایک مقولہ ہے کہ "احتیاط خواہ کتنی بھی کی جائے اسے غیر ضروری نہیں کہا جا سکتا" شاید اس مقولے کو غلط ثابت کرنے کے لئے ہمارے اہل وطن نے ہوا سے اس حد تک احتیاط برتنی شروع کی ہے جو صرف غیر ضروری ہی نہیں بلکہ درحقیقت مضر ہے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ ہوا کو لوگوں نے غلطی سے "ہوا" پڑھ لیا ہو۔ اور ہوا فی الحقیقت ایک ایسی ہی چیز ہے کہ جس سے سب ڈرتے ہیں۔

بہرحال سبب خواہ کچھ بھی ہو لیکن واقعہ یہ ہے کہ ہوا کا خوف آج ہم میں سے ہر شخص کے دل پر طاری ہے اور جس طرح ایک کہانی میں کسی بڑھیا نے کہا تھا کہ "میں شیر سے اتنا نہیں ڈرتی جتنا پٹکے سے" آج اسی طرح ہم بھی یہ کہہ سکتے ہیں کہ دنیا میں ہمیں کسی چیز سے اتنا ڈر نہیں لگتا جتنا ہوا سے۔

لیکن دیکھنا یہ ہے کہ آیا درحقیقت ہوا ایسی ہی خطرناک چیز ہے یا یہ کہ صرف ہماری بے خبری اور ناواقفیت نے اسے ہوا سے ہوّا بنا دیا ہے ہم دیکھتے ہیں کہ تمام دنیا کے حیوانات آدمی ہوں یا جانور اسی ہوا میں سانس لیا کرتے ہیں اور ہمیں معلوم ہے کہ سانس کے بغیر کوئی جاندار دس منٹ بھی زندہ نہیں رہ سکتا۔ اس کے معنی یہ ہوئے کہ ہوا ہماری زندگی کے لئے سب سے زیادہ ضروری چیز ہے یہ تو ہمارا اپنا تجربہ تھا۔ آیئے ذرا ان لوگوں سے بھی پوچھ دیکھیں کہ جو لیبوریٹری کے اندر عینکیں لگائے اور خوردبینیں میز پر جمائے سارا سارا دن اور ساری ساری رات اسی میں گذارا کرتے ہیں کہ مختلف چیزوں کی ماہیت اور اصلیت دریافت کریں۔ میری مراد ان محققین سے ہے جنہوں نے اپنی عمریں علمی تحقیقاتوں میں بسر کر دی ہیں وہ اپنے مجتہدانہ انداز اور مخصوص علمی زبان میں ہمیں بتاتے ہیں کہ ہوا کا ایک جزو آکسیجن گیس ہے۔ اور ہمارے خون کی صفائی اور خوشرنگی اسی گیس پر منحصر ہے جب ہم سانس لیتے ہیں تو آکسیجن ہمارے پھیپھڑوں میں داخل ہو کر ہمارے خون کو صاف اور جسم کی پرورش کے قابل بنا دیتی ہے۔ اگر آکسیجن نہ ملے تو ذرا دیر میں تمام خون کالا پڑ جائے اور ہم دم گھٹ کر مر جائیں۔ سرد مقامات پر جہاں آگ اور انگیٹھی کے بغیر کام نہیں چلتا ہر سال ایسا ہوا کرتا ہے کہ دو ایک بیوقوف اور جاہل آدمی اس طرح اپنی جان کھو دیتے ہیں کہ رات کو انگیٹھی سلگا کر کوٹھری کے اندر رکھ لی اور کوٹھری کے کواڑ اچھی طرح بند کر کے سو گئے اور صبح کو مردہ پائے گئے۔ ہمارے "علمی بوجھ بجھکڑ" اس کا باعث یہ بتاتے ہیں کہ آگ کو بھی زندہ رہنے یا جلنے کے لئے اسی آکسیجن کی ضرورت ہوتی ہے۔ آکسیجن کے بغیر جس طرح ہم مر جاتے ہیں اسی طرح آگ بھی بجھ جاتی ہے جب کسی کمرے کے اندر آگ جلائی جائے اور کواڑ بند ہوں۔ (بقیہ صفحہ ۱۴ پر)

سے موسوم کی جاتی ہیں لیکن قدرت بھی آخر قدرت ہے وہ کوئی بادشاہ یا ذمہ دار تو ہے نہیں کہ رعایا اس کے مقابلہ میں ترکِ موالات اور ستیہ گرہ یا مقاومت بھوک کے نئے نئے اسلحہ سے آراستہ ہو کر قانون میں اپنی مرضی کے موافق ترمیم کرائے۔ وہ پھر قدرت ہے، جو نہ ستیہ گرہ کرنے والوں کی پروا کرتی ہے نہ بھوک ہڑتال سے دم توڑنے والے مفلسوں کی بے چارگی پر پسیجتی ہے، نہ ہیضہ اور طاعون کی وبا سے متاثر ہوتی ہے۔ اس نے عورت کی پسلی تک سے بچے نکال ڈالے ہیں۔ وہ بیل میں بھی دودھ دینے کی استعداد پیدا کر کے گائے کا یہ غرور توڑ دیتی ہے کہ یہ دودھ دینے اور پلانے کی شفقت مادری میرے ہی حصہ میں آگئی ہے اور آجکل تو قدرت نے اکثر مردوں کو عورت اور بیشتر عورتوں کو مرد بنا کر ایک زبردست انقلاب کا آغاز کر دیا ہے وہ عورت اور مرد کی ان سازشوں سے ہمیشہ باخبر رہتی ہے اور جب اس کا جی چاہتا ہے اس بغاوت کا انتقام بھی لے لیتی ہے، جس کا ایک عبرت ناک قصہ اس وقت سن لیجئے۔

مغربی طور و طریق کا ایک جوڑا، جو حال ہی میں ازدواج کی طلائی زنجیروں میں جکڑا گیا تھا، "ماہِ عسل" (ہنی مون) منانے کی غرض سے کشمیر کی فردوس میں داخل ہوا۔ مگر یہ کھٹکا اور غم انھیں اس جنتِ ارضی میں بھی ستاتا رہا کہ ایک حسین و جمیل دوشیزہ جو زمانہ کی نیرنگی اور انقلاب سے بیوی بننے کی توہین برداشت کر چکی ہے کہیں "ماں" نہ بن جائے اور ایک نوجوان، تندرست اور نہایت "عقلمند بے وقوف" جو اپنی ناتجربہ کاری سے شوہر ہو گیا ہے کہیں باپ بن کر اپنی رہی سہی سنجیدگی اور دانشمندی بھی نہ کھو بیٹھے۔ اس خطرہ کے پیش نظر دونوں خلوت و عزلت میں، جہاں مسرت و انبساط اور کیف و نشاط کے سوا کسی اور جذبہ کی گنجائش نہ ہونی چاہئے تھی، مصروفِ گفتگو تھے، کہ بچہ کا خطرناک تصور شیطان بن کر یا شیطان بچہ کے تصور کی شکل میں وہاں داخل ہوا۔ بیوی نے میز پر رکھے ہوئے ایک اخبار میں "برتھ کنٹرول" کی ایک دوا کا اشتہار دیکھ کر فرمایا "آپ نے یہ اشتہار بھی پڑھا ہے؟"۔۔۔ شوہر صاحب اس خیال سے کہ بیوی روزانہ اخبارات میں اشتہار دیکھ کر کسی نہ کسی قیمتی چیز کی فرمائش کر دیا کرتی ہیں اور جو اس وقت میں برتھ کنٹرول کے مقابلہ میں اخبار کنٹرول کے ذرائع پر زیادہ غور کر رہے تھے ذرا چونک کر بولے "یا بول کر چونکے۔۔۔ اشتہار یا اشتہار تو اکثر جھوٹے ہوتے ہیں! یہ اس دوا کا اشتہار۔ جھوٹ یا سچ کا فیصلہ کرنے کی کے لئے تو آپ سے پوچھ رہی ہوں۔ جی ہاں!۔۔۔ دیکھا ہے اس کی ضرورت تو ہے مگر جھوٹ ہے اشتہار!"

"آپ نے کیونکر سمجھ لیا جھوٹ ہے؟"

"اولاً تو قیمت زیادہ ہے اس لئے جھوٹ سمجھنے کو جی چاہتا ہے، پھر دیکھئے نا! پتہ بھی میں لکھا ہے، موہن اینڈ سنس، اگر اشتہار بالکل صحیح ہوتا تو موہن کا بیٹا ہی کیوں پیدا ہوتا۔۔۔۔۔۔ دھوکہ بازی ہے، جب خود موہن ہی کے ہاں بیٹا موجود ہے تو پھر اس کی کیا ضرورت ہے کہ استعمال کرنے والوں کے یہاں اولاد پیدا نہ ہوگی؟ یہ بھی کوئی ہوئی۔ بہت ممکن ہے بیٹا پہلے پیدا ہو چکا ہو یا اس کی بیوی کوئی مشرقی قسم کی جاہل عورت ہو جو ایمان کھو کر بھی اولاد کی دولت کے لئے دامن پھیلا دیتی ہے۔ اور چاہے اس کی چھاتیوں میں دودھ نہ پیدا ہو مگر وہ سالانہ ایک بچہ بنانے میں کبھی دریغ نہیں کرتی۔۔۔۔۔ آپ کچھ ہی کہیں میں ضرور منگاؤں گی اس دوا پر میرا تو اعتقاد جم گیا اس پر۔ مگر!۔۔۔۔۔ مگر کیا؟۔۔۔۔۔ کوئی اور شبہ ہوا آپ کو؟"

"جی نہیں شبہ تو نہیں ہے میں یہ کہنا چاہتا ہوں یعنی اس قدر عرض کرنے کی اجازت چاہتا ہوں کہ گراں بہت ہے اگر سال میں بارہ شیشیاں ہی خریدی گئیں اس دوا کی تو یہ تو بچہ سے بھی زیادہ مہنگی پڑے گی۔"

"تندرستی کے لئے سب کچھ کیا جاتا ہے۔ آدمی اسی لئے کماتا ہے کہ اسے اپنی جان کی حفاظت پر صرف کرے۔ ہوا ایسا نہیں کرتے وہ بخیل اور بدقسمت ہوتے ہیں!"

"جی ہاں تو منگا لیجئے!"

دوا منگائی گئی اور مسلسل تین چار مہینے تک منگائی جاتی رہی لیکن بعد میں معلوم ہوا کہ دوا اتفاقیہ کارگر ہے اور بیوی صاحبہ کی تندرستی اور ان کے حسن عالم سوز کی زوال و انحطاط کا وہ خطرہ لاحق ہو گیا ہے جس سے بچنے کے لئے یہ ساری تدابیر کی جا رہی تھیں اس جان گسل حادثہ کا یقین ہوتے جنتِ کشمیر سے قدرت کے یہ دونوں نافرمان جو مسلسل پانچ چھ مہینے تک گیہوں کھاتے رہے تھے ایک دم فرار ہو گئے۔ بیوی گوشہ نشین ہو گئیں اور شوہر باپ بننے کی ذمہ داری کو محسوس کر کے تلاش معاش کے لئے روانہ ہو گئے۔ وہ ایک جگہ پہونچ کر ملازم ہوئے ہی تھے کہ تار پہونچا کہ گذشتہ رات ان کے ہاں دو بچے پیدا ہوئے ہیں۔

بس نہ پوچھئے میاں کی پریشانی اور سراسیمگی کا حال، کہنے لگے "دو! یا اللہ یہ دو کہاں سے آئے، بیوی تو ایک ہی ہے ایک تو اتنی جلدی پھر اکٹھے دو! کم بخت موہن اینڈ سنس! یہ دھوکہ بازی اس قانونی عہد میں یہ فریب کھلا ہوا خطرناک ہے"

انہوں نے تار کا جواب بعد میں دیا پہلے موہن اینڈ سنس کو ایک لمبا چوڑا خط تحریر فرمایا، جس میں ان کی ایجاد کی ہوئی دوا کو غلط، بیکار، فضول اور بے سود بتا کر ان سے تاوان وصول کرنے کی دھمکی دی گئی تھی اور تنبیہ فرمائی گئی کہ دوا کی پوری قیمت جلد واپس نہ کی گئی تو اخبارات میں اس کھلے ہوئے فریب کے متعلق مضامین شایع کئے جائیں گے۔ موہن اینڈ سنس سمجھتے تھے کہ برتھ کنٹرول کی امداد چاہنے والے چاہے کتنے ہی دولت مند ہوں عقل مند بالکل نہیں ہوتے۔ ان کی بے وقوفی کا سب سے بڑا سبب یہ تھا کہ موہن ایسی دوا کی تجارت سے ہزاروں روپے پیدا کر چکے تھے۔ انہوں نے بڑی سادگی سے جس میں تاجرانہ چالاکی اور تجربہ کاری شامل تھی لکھا "جناب اس دوا کا دس ہزار عورتوں پر تجربہ کیا جا چکا ہے۔ اس لئے اسے مشتہر کیا گیا ہے۔ ہزاروں تصدیقیں دفتر میں موجود ہیں۔ یہ حادثہ اصل میں دوا کی بے اثری کی بنا پر نہیں ہوا بلکہ آپ کی بیوی کی غلطی سے ہوا۔ ان کے جسم کی ساخت ہی ایسی ہے۔ وہ تو خدا کا شکر کیجئے کہ آپ مسلسل دوا استعمال کراتے رہے ورنہ ہمارے ڈاکٹر کا خیال ہے کہ آپ کی بیوی کے کم سے کم چار بچے پیدا ہوتے!"

دیکھا آپ نے قدرت کا انتقام اور اس کی ستم ظریفی اور اس سے بغاوت و سرکشی کا انجام! مگر لطف یہ ہے کہ بے وقوف شوہر موہن اینڈ سنس کی دوا اب بھی استعمال کرا رہے ہیں اس خیال سے نہیں کہ اب بچے پیدا نہ ہوں بلکہ اس خوف سے کہیں آئندہ سال واقعی چار بچے معرضِ وجود میں نہ آجائیں۔ کیوں کہ دونوں کو اپنی اپنی استعداد بچہ سازی سے کچھ اسی قسم کے شبہات ہو گئے تھے۔

اس واقعہ سے دو ہی نتیجے اخذ کئے جا سکتے ہیں یا تو قدرت واقعی انتقام کی عادی ہے یا بچوں اور شیطان میں جیسا کہ عام طور پر مشہور ہے کوئی فرق نہیں ہے۔

یونانی طبی بورڈ
حیدرآباد (افضل گنج) میں
تشخیص و تجویز اور علاج و معالجہ کا
بہترین مقام ہے

# مریضوں اور زخمیوں کیلئے دوران جنگ میں طب جدید کی شفا بخش خدمات

برطانوی ارباب طب نے موجودہ جنگ کے دوران میں مریضوں اور زخمیوں کے لئے تعجب خیز شفا بخش خدمات انجام دیکر اپنے پیشہ کی عالمگیر اعلیٰ شہرت کو چار چاند لگا دیے ہیں ماہرین جراحی نے ایسے عملیات جراحی کئے ہیں جو چند ہی سال قبل معجزہ تصور کئے جاتے اور اسطرح انہوں نے مریضوں کی مسرت بھری عملی زندگی سے از سر نو متمتع کر دیا ہے

کوئین میری ہسپتال (روہامپٹن) میں مریضوں کیلئے سائنس کی مدد سے بنائے ہوئے مصنوعی اعضا رکھے جاتے ہیں جو بطور خاص انکی ضرورتوں کے مطابق ہوتے ہیں اس تصویر میں مریض ایک لیفٹیننٹ (فواد کی شین) پر دستی کام کرنے والے کی مشق کر رہا ہے جو اس کا زمانہ قبل جنگ کا پیشہ تھا دوسری طرف ہاتھ کو جو اس کے مصنوعی عضو پر ایک خصوصی جوڑ کے ذریعہ لگا ہوا ہے لیفٹیننٹ شین پہنے ہوئے ایک دماغی سلاخ کے حرکت دینے کے لئے استعمال کر رہا ہے۔

جلد ۲۴ | ۱ اسفندار ۱۳۲۴ ف م ۲۶ جنوری ۱۹۴۵ ء م ۱۱ صفر ۱۳۶۴ ھ جمعہ | شمارہ ۵

# پلیگ کی روک تھام اور اس کی اشاعت کے سدباب کیلئے قواعد پلیگ

## محکمہ پلیگ عوام سے اشتراک عمل کا امیدوار ہے

اضلاع کے متاثرہ مقامات سے عوام کی منتقلی کے باعث بلدہ حیدرآباد میں ایک شخص طاعون سے مبتلا ہوا۔

پلیگ ڈپارٹمنٹ کو قوی امید ہے کہ اگر عوام اشتراک عمل سے کام لیں تو اس مرض کی مزید اشاعت پر قابو حاصل ہوسکتا ہے اور اس مرض کے وبائی شکل اختیار کرنے کے امکانات کو رد کیا جاسکتا ہے۔ عوام سے استدعا ہے کہ مندرجہ ذیل قواعد پلیگ جو بہ سرکار جو حسب فرمان خسروی مورخہ ۷ روز یکم محرم ۱۳۳۴ سنہ نافذ کئے گئے ہیں ملحوظ رکھیں۔

## قواعد پلیگ

جو شخص احکام ذیل کی خلاف ورزی کرے گا وہ ایک ماہ تک سزائے قید (۱۰۰) روپیہ تک جرمانہ یا ہر دو سزاؤں کا مستوجب ہوگا اور اس دفعہ کے تحت مقدمات قابل دست اندازی پولیس ہوں گے۔

(الف) اگر کسی شخص کے مکان میں زمانہ طاعون میں چوہا، بلی، گلہری، بندر، بلی، گرے یا مرے یا کوئی شخص طاعون میں مبتلا ہو تو اس شخص پر لازم ہوگا کہ اس واقعہ کی فوری اطلاع اس حلقہ کے سب اسسٹنٹ سرجن یا انسپکٹر یا سب انسپکٹر صاحبان صحت سررشتہ پلیگ یا امین صفائی متعلقہ کو کرے

(ب) حسب فقرہ (۹) موت کی اطلاع وصول ہونے کے بعد چھ گھنٹے تک کسی شخص کی نعش کو جو طاعون سے فوت ہوا ہو، دفن یا جلایا نہ جائے گا۔

(ج) ہر ایک ڈاکٹر حکیم وید پر لازم ہے کہ جب کسی طاعونی مرض کے علاج کرنے کے یا مشورہ دینے کے واسطے کسی ایسے محل میں طلب کیا جائے جو پہلے سے متاثرہ نہ ہو تو اس کی تحریری یا فوری اطلاع پلیگ افسر کو دے اور ہر ایسی پہلی اطلاع دہی پر مبلغ ایک روپیہ فیس اس کو دی جائے گی۔ ایسے معالج کا یہ بھی فریضہ ہوگا کہ ہر طاعونی مریض جو اس کے زیر علاج ہو اس کے نام و پتہ سے اسپیشل پلیگ افسر کو مطلع کرے

(د) ہر شخص پر لازم ہوگا کہ وہ کسی ایسے عہدہ کے فرائض منصبی کی انجام دہی میں کسی طرح کی مزاحمت نہ کرے جو قواعد ہذا کے اغراض کے مدنظر مقرر کیا گیا ہو

(ھ) رقبہ متاثرہ میں رہنے والا کوئی شخص بدون اجازت اسپیشل پلیگ افسر غیر متاثرہ آبادی میں جاکر رہنے نہ پائے گا تکمیل ہلت کیمپ میں جانے یا ایسے عارضی یا مستقل مکانات میں جاکر رہنے سے ممانعت نہیں ہے جو آبادی سے باہر واقع، اور حدود صفائی سے خارج ہوں۔ یا ایسے مقامات جو منتخبہ مجلس صفائی ہو۔

(و) مکان متاثرہ کا کوئی ساکن ہلت کیمپ یا خانگی کیمپ کے علاوہ حدود صفائی کے کسی اور مکان میں منتقل نہ ہونے پائے گا البتہ انہیں بیرون صفائی، ویران مکان یا مسکن میں منتقلی کی اجازت دی جاسکے گی۔

جب قواعد پلیگ "شہر حیدرآباد کی حفاظت کے لئے مدون کئے گئے ہیں ان کو عمل میں لانے کے لئے محکمہ طبابت باشندگان بلدہ حیدرآباد کے اتحاد عملی کا خیر مقدم کرے گا۔ طاعون کے مریض یا چوہوں، بلیوں، بندروں، اور گلہریوں میں کسی قسم کی بیماری یا موت واقع ہونے کی صورت میں ہر شخص بلا امتیاز رتبہ فریضہ ہوگا کہ اس کی اطلاع فوراً اسپیشل پلیگ افسر کو دے۔

رعایا سے استدعا کی جاتی ہے کہ وہ متاثرہ مقامات سے غیر متاثرہ مقامات پر منتقل ہونے اور اپنے عزیز و اقارب، دوست احباب کا جو متاثرہ مواضعات یا متاثرہ مقامات سے آئیں ان کو اپنے گھر مہمان رکھنے سے باز رہیں۔ جو شخص مرض کی اشاعت کا باعث ہوں، اشخاص ہوئے ہیں جو متاثرہ مقام سے غیر متاثرہ مقامات پر اپنے متعلقین کے منتقل ہوتے ہیں۔

اور اپنے بستروں اور اسباب کے ساتھ متاثرہ پسو اپنی نئی نئی سکونت پر لے جاتے ہیں۔

یہ امر نہایت ضروری ہے کہ جب کوئی اجنبی متاثرہ مواضعات یا متاثرہ مقامات سے محلہ میں آئے تو اس کی اطلاع فوراً اسپیشل پلیگ افسر کو فوری ٹیلیفون یا کسی اور ذریعہ سے کر دی جائے جس کا نمبر (۳۱۰۰۰) ہے اطلاع دینے والے کا نام پوشیدہ رکھا جائے گا۔

اپنے مکان یا پڑوس میں جوں ہی چوہے گریں یا کوئی طاعون سے متاثر ہو تو عوام کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ فیکہ مانع طاعون لیں۔ اور متاثرہ محلہ جات کا تخلیہ کرکے قریب کے ہلت کیمپ میں چلے جائیں۔

اگر کوئی شخص پلیگ سے متاثر ہو جائے تو وہ اقامتی سرکاری امراض متعدی میں رجوع ہو جائے۔ وہاں جدید طریق علاج کرانے سے بہت زیادہ امید شفا ہوسکتی ہے

عوام سے درخواست کی جاتی ہے کہ وہ عملہ پلیگ کے چوہوں کے مارنے، اور چوہوں کے بلوں کو دھونی دینے (فیومیگیشن) میں اور ان کے بند کرنے، نیز دیگر انسدادی تدابیر جو اسپیشل پلیگ ڈپارٹمنٹ کی جانب سے آغاز مرض کے روک تھام اور اس کی اشاعت کے سدباب کی غرض سے عمل میں لائے جائیں اعانت کریں (محکمہ اطلاعات)

## جرائم و تعزیر

"جو شخص احکام ذیل کی خلاف ورزی کرے گا وہ ایک ماہ تک سزائے قید یا (۱۰۰) روپیہ تک جرمانہ یا ہر دو سزاؤں کا مستوجب ہوگا اور اس دفعہ کے تحت مقدمات قابل دست اندازی پولیس ہوں گے۔

الف اگر کسی شخص کے مکان میں زمانہ طاعون میں چوہا۔ گلہری۔ بندر یا بلی گرے یا مرے یا کوئی شخص طاعون میں مبتلا ہو تو اس شخص پر لازم ہوگا کہ اس واقعہ کی فوری اطلاع اس حلقہ کے سب اسسٹنٹ سرجن یا انسپکٹر یا سب انسپکٹر صاحبان صحت سررشتہ پلیگ یا امین صفائی حلقہ متعلقہ کو کرے

محکمہ صحت عامہ سرکار عالی

تھوڑی سی دیر میں انھوں نے ایک سوکھی ہوئی لکڑی کا ٹکڑا جو کسی درخت کی جڑ معلوم ہوتی تھی، دیا، اور کہا سات مرتبہ اس کو پیروں کی طرف سے سر کی طرف "اُتارو" پھر اس کو تکیہ کے نیچے رکھ دو۔

دو گھنٹے کے بعد مریضہ پر نیم غشی کی سی کیفیت طاری ہے، از حد تکلیف ہے، سب کی پریشانی پہلے سے کہیں زیادہ بڑھ گئی ہے۔ عامل صاحب کو بلایا گیا۔ انھوں نے تسلی تشفی دی۔ کچھ جھاڑ پھونک بھی کی اور ان ہی ہدایتوں کے ساتھ لکڑی کا ایک اور مختلف ٹکڑا دے کر چلے گئے۔

رات کے بارہ بجے جب مریضہ کے چہرے پر موت کے آثار صاف دکھائی دینے لگے تو طبیبہ کو بلایا گیا، طبیبہ کے آتے آتے مریضہ ختم۔

ایک اور صاحب کا لڑکا تپ دق میں مبتلا تھا، ابتدائی درجوں میں علاج ہو سکتا تھا، مگر یہ "عاملوں" کے جال میں پھنسے ہوئے تھے، دولتمند بھی ہیں۔ عاملوں کے نصیب تو کھل گئے، مگر ان کا مقدر سو گیا، نذر نذرانے ختم، بکرے، خیر خیرات تو حد کو پہنچ گئی، مگر مریض کو اس بیماری کے لحاظ سے غلیظ محلے میں رکھا گیا، مریض کا کمرہ بند رہتا تھا، صفائی کا بھی کچھ لحاظ نہیں رکھا جاتا تھا۔ برائے نام زیادہ تر نام و نمود کے لئے ڈاکٹر اور حکیم بھی آتے رہتے تھے مگر علاج پر کوئی خاص توجہ نہ تھی۔ جھاڑ پھونک سب سے مقدم، علاج ایسا ضروری نہیں، حالانکہ دنیا کا ہر مذہب علاج کا حکم دیتا ہے۔

میں صدقہ اور خیرات کو بھی ضروری سمجھتا ہوں۔ دعا بھی اتنی ہی ضروری ہے، مگر طبی علاج بھی ایسا ہی ضروری ہے، ان کا خیال تھا کہ چونکہ وہ پچاس پچاس بکرے پکوا کر کھلاتے ہیں، ہزاروں روپے خیرات کر رہے ہیں۔ عاملوں کا تانتا بندھا ہوا ہے۔ نذر نذرانوں میں تھیلیاں خالی ہو رہی ہیں۔ اس لئے خدا کی بنائی ہوئی دوائیں اور خدا کی دی ہوئی نعمتیں، جیسے صفائی، روشنی اور ہوا ضروری نہیں۔

یہ لوگ نعوذ باللہ من ذالک، اللہ میاں سے ٹھٹھا کرتے ہیں، ان کے خیال کے مطابق بڑی رقم کی خیرات قبول ہوتی ہے، پچاس پچاس بکرے تو قبول ہو سکتے ہیں، اور اگر کوئی غریب آدمی مٹھی بھر چنے تقسیم کر دے تو وہ درگاہ ایزدی میں قابل قبول نہیں۔ فاعتبروا یا اولی الابصار۔

توہمات کی ایک قسم یہ بھی ہے کہ ہم کسی نہ کسی بیماری اور ایک نہ ایک آزار کے انتظار میں رہتے ہیں۔ ہم کو یقین ہوتا ہے کہ بہت جلد فلاں مرض ہم کو چمٹ جائے گا۔

ممکن ہے کہ آپ کے سامنے تاریک پہلو بھی ہو، یعنی فی الحقیقت آپ بیمار بھی ہوں اور اس کے ساتھ ساتھ وہم بھی ہو۔ اس وہم کو دور کرنے کے لئے سب سے پہلے تو مذہب کی صحیح رہنمائی سے کام لیجئے۔ اگر آپ مذہب پر اعتقاد نہیں رکھتے تو سائنٹفک طریقے آپ کی مدد کریں گے۔ میرا ذاتی خیال یہ ہے کہ سائنس اور مذہب اسلام میں حد درجے مطابقت ہے۔

سب سے پہلے مذہبی نقطہ نظر سے لکھتا ہوں، لاتقنطوا من رحمۃ اللہ، اللہ کی رحمت سے مایوس نہ ہو، عربی قواعد کی رو سے "لا" نفی جنس ہے، یعنی ہمیشہ ہر حالت میں اللہ کی رحمت سے مایوس ہونے کو منع کیا گیا ہے، گویا اللہ تعالیٰ سے مایوسی حرام ہے پھر آپ کو کیا فکر؟ یقین رکھیئے کہ خدا بہتر کرے گا۔ ہاں پورا غیر متزلزل، سو فی صدی یقین کہ وہ مرض جس کا ہر وقت آپ کو کھٹکا لگا ہوا ہے، آپ کو لاحق نہیں ہوگا۔

اگر آپ سائنس کے لحاظ سے وہم کا علاج چاہتے ہیں تو دنیا کے سب سے بڑے فرانسیسی ماہر نفسیات موسیو کوئے کی تحقیقات سے مدد لیجئے۔ موسیو کوئے نے اچھے خیالات اور اچھی عادتیں اختیار کرنے اور بُرے خیالات اور بُری عادتیں چھوڑنے کا سب سے اچھا طریقہ یہ بتایا کہ ہم بیس مرتبہ روزانہ صبح کے وقت اور بیس مرتبہ شام کو خود اپنے ہی سے کہا کریں (اوٹو سجشن۔ خود توجہی) کہ فلاں خیال یا فلاں عادت ہم سے غائب ہوتی جا رہی ہے۔ اگر آپ وہمی ہیں اور توہمات نے آپ کے دل پر تسلط جما رکھا ہے تو آپ بیس مرتبہ صبح کو اور بیس مرتبہ شام کو مندرجہ ذیل فارمولوں میں سے بھی.... آپ کے حسب حال ہو اپنی زبان سے دُہرایا کیجئے:-

(۱) میرا دل مضبوط ہے اور میں وہم کے خیالات پاس پھٹکنے نہیں دیتا۔

(۲) میں واقف ہوں کہ وہمی خیالات چھوڑ دینے چاہئیں، اور عقل سے کام لینا چاہئے۔

(۳) مجھے صحت کی ضرورت ہے، توہمات سے صحت نہیں بلکہ بیماری ملتی ہے، میں توہمات سے آزاد ہو گیا ہوں۔ دنیا کے ہر قسم کے وہم سے آزاد ہوں۔

(۴) یہ ممکن ہی نہیں کہ توہمات مجھے گھیر سکیں، توہمات تو میرے دل سے نکل چکے۔

(۵) میں خوش و خرم ہوں، صحت مند ہوں، اور توہمات سے آزاد ہوں۔

موسیو کوئے فرماتے ہیں، "جب آپ خود کو مشورے دیا کریں تو تحکمانہ لہجہ اختیار کیجئے۔ زور سے یا چیخ کر بولنا ضروری نہیں بلکہ اپنی معمولی روزمرہ کی آواز میں مشورے دینے چاہئیں۔ البتہ ہر لفظ پر زور دینا بہت ضروری ہے۔ اور ساتھ ہی اس کا بھی خیال رکھئے کہ روزانہ خود کو مشورے دیا کیجئے۔ ایسا نہ ہو کہ کوئی دن بھی ناغہ ہو جائے۔ جس وقت آپ مشورے دیا کریں تو اپنی پوری دماغی طاقت بھی مشورے کے الفاظ پر لگا دیا کیجئے۔"

حاجی اشفاق۔ مہربانی فرما کر صاف اور کھلے الفاظ میں فرمائیے کہ ان مشوروں کا کیا نتیجہ ہوگا؟

مسٹر اقلیدس۔ اگر آپ نے ان پر پورا پورا عمل کیا تو میں آپ کو یقین دلاتا ہوں، بلکہ خدا کے بھروسہ پر آپ سے وعدہ کرتا ہوں کہ بہت جلد آپ کے دل سے تمام توہمات نکل جائیں گے۔

مسٹر مورلیسن۔ جس طرح ایک بچہ بارود سے کھیلتا ہے اور یہ نہیں جانتا کہ یہ کس قدر خطرناک ہے مگر جب بارود اسکی ہتھیلی پر بھک سے اُڑ جاتی ہے تو اس کو کان ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح اگر آپ توہمات سے کھیل رہے ہیں اور ہماری بات کان دھر کر نہیں سنتے تو ایک نہ ایک دن آپ کو نقصان پہونچ جائے گا۔ اور آخر کار نقصان اُٹھا کر آپ ہماری باتوں کے ضرور قایل ہو جائیں گے۔

مسٹر جمشید جی۔ خود کو مشورہ دینے سے کتنے روز میں ہمارے دلوں سے توہمات نکل سکتے ہیں؟

مسٹر اقلیدس۔ آپ اپنی وہمی حالت اور وہمی خیالات کو ایک ہی رات میں نہیں بدل سکتے۔ سال ہا سال سے یہ خیال آپ کے دل میں بیٹھا ہوا ہے۔ اگر کئی سال تک، ایک پتھر پر پانی کی بوند برابر ٹپکتی رہے تو پتھر میں بھی گڑھا پیدا ہو جاتا ہے باقاعدگی عجیب چیز ہے، متواتر بلا ناغہ خود کو مشورے دینے سے بہت جلد حسب منشا نتائج ظاہر ہو جائیں گے۔

مسٹر مورلیسن۔ اس دلچسپ گفتگو کا خلاصہ یہ ہے کہ ہم

# ایک خیالی بیماری

احتیاط اور وہم میں بہت بڑا فرق ہے۔ احتیاط جس قدر مفید ہے، وہم اُتنا ہی مضر ہے۔ وہم ایک خیالی بیماری ہے۔ وہم اس چیز پر یقین کا نام ہے جس کا ظہور ہم نہیں چاہتے۔

ہزاروں اصحاب اس وہم میں مبتلا ہیں کہ ان کو تپ دق، ذیابیطس یا اور کوئی مہلک مرض لاحق ہو جائے گا۔ خیال میں قوت ہے، ہاں بے پناہ قوت ہے۔ خیال میں کشش ہے۔ یہ خیال ان امراض کو کھینچ لیتا ہے اور بالآخر ان کو وہ مرض لاحق ہو جاتا ہے۔

کلکتہ کی ایک صحبت میں جس میں میں بھی موجود تھا، حضرت مولانا محمد علیؒ نے وہم پر اپنا خیال ظاہر کرتے ہوئے ایک قصہ سنایا تھا۔ میں چاہتا ہوں کہ حضرت کے خیالات سے آپ بھی مستفید ہوں۔

مولانا نے فرمایا "ایک مرتبہ طاعون ایک قصبہ میں جا رہا تھا۔ کسی شخص نے اس سے پوچھا بھئی تم کہاں جا رہے ہو؟ بولا سامنے قصبے میں جا رہا ہوں اُس شخص نے دریافت کیا یہاں کتنے آدمی مارو گے؟ کہنے لگا "سات سو" بات آئی گئی ہو گئی۔ قصبہ میں افراتفری مچ گئی۔ ہزاروں آدمی طاعون سے مر گئے۔ جب خدا خدا کر کے وبا ٹل گئی تو طاعون اسی آدمی کو پھر کہیں مل گیا، اس نے طاعون سے کہا "تم بڑے جھوٹے ہو، تم تو کہتے تھے سات سو آدمی ماروں گا، وہاں تو ہزاروں مر گئے"! طاعون نے جواب دیا "مجھے بدنام نہ کرو، میں نے تو سات سو آدمی ہی مارے تھے، باقی آدمی وہم کی وجہ سے ڈر گئے، بیماری میں مبتلا ہو گئے اور مر گئے"۔

مسٹر اقلیدس۔ فی الحقیقت ہم کو دوربین سے زیادہ خوردبین کی ضرورت ہے، اگر ہم غور سے دیکھیں تو یہ بات ہم کو صاف طور سے نظر آ جاتی ہے کہ وہم ہر روز آدمیوں کو اس طرح ذبح کرتا ہے جس طرح صبح کے وقت کیلے بیل کچرے ذبح کئے جاتے ہیں۔

حاجی اشتاق۔ بے شک آپ وہم کے متعلق مستند اصول پر لکھ سکتے ہیں، اس لئے کہ عرصہ دراز تک آپ خود توہمات میں مبتلا رہے ہیں۔

مسٹر اقلیدس۔ یہ بالکل ٹھیک ہے، میں عرصہ دراز تک توہمات کا شکار رہا ہوں۔ مگر یہ توہمات دوسری قسم کے تھے۔

مسٹر جمشید جی۔ کیا مطلب؟

مسٹر اقلیدس۔ یہی جھاڑ پھونک، گنڈہ تعویذ وغیرہ۔ میں نے ان کے متعلق سائنٹیفک تحقیقات شروع کی تھی، دورانِ تحقیقات میں خود مجھ پر اتنا اثر ہو گیا، اُدھر میں خود وہمی ہو گیا۔ تمام امراض اور تکالیف کا علاج جھاڑ پھونک اور گنڈہ تعویذ ہی کو سمجھنے لگا، میں نے دیکھا کہ صبح کے وقت ہندو مسلمان عاملوں کے ہاں مُرادیں مانگنے والے مرد اور عورتوں کا جمگھٹ رہتا ہے، کوئی ایسی تکلیف، کوئی ایسی بیماری نہیں جس کا "علاج" اور دفعیہ عامل صاحب نہ کرتے ہوں۔ کسی کے ہاں چوری ہو گئی، چوری کے مال کا پتہ لگانے کے لئے دیوار میں ٹھوکنے کے لئے کیل "پڑھ کر" دے دیجئے۔ میاں بیوی کی لڑائی ہے۔ بیوی کو چوٹی میں رکھنے کے لئے تعویذ دے دیا گیا۔ تعویذ رکھنے کی ترکیب یہ بتائی گئی "پہلے اچھی طرح گھر میں جھاڑو دلواؤ۔ پلنگوں کی چادریں اور تکیوں کے غلاف پلٹو پھر غسل کرو اور سب سے اچھا لباس پہنو، بالیوں میں پھول پرو دو۔ کیونکہ اوپر والے، یعنی جنات اس تعویذ کے اثر سے تمہارے گھر میں آئیں گے اور تمہارے شوہر کو مجبور کریں گے کہ تم سے خفا نہ رہیں"۔

عامل صاحب کی عقل کا قایل ہوں، سارا گھر چندن بنا ہوا ہے، صاف ستھرے بستر ہیں، منگوں کی کائی تک اُتار دی گئی ہے۔ بیوی نہائی دھوئی پھول پہنے بیٹھی ہیں۔ کون سے ایسے "میاں" ہیں جو اس سلیقہ کو دیکھ کر خوش نہ ہوں گے۔ بیوی کا مزاج بھی صفائی ستھرائی کی وجہ سے درست ہے، میاں بیوی سے اچھی طرح "بولے" صبح کو عامل صاحب کی چاندی ہے، مٹھائی کی جگہ مٹھائی، جوڑے کی جگہ جوڑا، پانچ روپیہ نقد، ماما سے کہلوا دیا "حضرت آپ کے تعویذ نے تو جادو کا اثر کیا"!

عامل صاحب نے جواب دیا "اوپر والے منگل اور ہفتے کو تمہارے گھر آیا کریں گے، صفائی، عطر پھولوں کا اسی طرح خیال رکھنا، پیر کو چاند رات ہے، میں تمہارے لئے ختم بھی پڑھوں گا، اور تعویذ بھی لکھوں گا اس ختم کے بعد کسی غریب لڑکی کی شادی کے لئے سونا اور چاندی دیا جاتا ہے، اور کچھ کپڑا اور ایک بکرا خیرات کیا جاتا ہے۔ اس لئے کُل تین ماشے سونا اور دو تولے چاندی، گز بھر لٹھا (دیکھئے سستی چیز کتنی کم ہے) اور ایک بکرا بھیج دینا"۔

عرصہ دراز سے محلے کے قصائی سے عامل صاحب نے معاملہ طے کر رکھا ہے بکرا قصائی کے حوالے کر دیا گیا، وہ آٹھ روپے کے بکرے کے ساڑھے پانچ روپے لگایا کرتا تھا، عامل صاحب کے پاس بھی بکرے مفت ہی آتے ہیں۔ قصائی عامل صاحب کا رازدار ہے، کسی کو کانوں کان خبر بھی نہیں ہوتی۔ عامل صاحب بکروں کی قیمت نقد نہیں لیتے۔ سیر ڈیڑھ سیر گوشت روزانہ "حساب" میں آتا رہتا ہے۔

اگر میں اپنے پورے تجربات لکھوں تو ایک علیحدہ دفتر درکار ہے، چونکہ صحت کے متعلق مضمون ہے اس لئے یہاں صرف چند ایسے واقعات لکھتا ہوں جن کا تعلق صحت سے ہے۔

یہ لکھتے ہوئے میرا کلیجہ منہ کو آتا ہے، جگر شق ہوتا ہے کہ میرے علم میں ایسے جاں گداز حادثے ہیں جن میں بیماروں کے رشتہ داروں نے "ان" پاکھنڈیوں کے ہتھکنڈوں میں پھنس کر طبی علاج سے مجرمانہ غفلت برتی اور مریضوں نے تڑپ تڑپ کر جانیں دیں۔

ایک عورت کو دردِ زہ شروع ہوا "کنجری" دائی موجود ہے، درد بڑھ رہا ہے، ناقابل برداشت بے چینی ہے۔ گھر والے سب پریشان ہیں، ہر گھر میں ایک عقلِ کُل ضرور ہوتا ہے۔ بوجھ بجھکڑ کی رائے کے مطابق میاں ہانپتے کانپتے عامل صاحب کی خدمتِ اقدس میں پہونچے اور ایک نیلے رنگ کا کچے سوت کا ڈورا لئے ہوئے واپس آئے، جو بیوی کے پیٹ سے باندھ دیا گیا۔

تین گھنٹے کے بعد درد بڑھ گیا، بیوی کے منھ پر ہوائیاں اُڑ رہی ہیں۔ بے چینی حد سے زیادہ ہے گھر والے سب پریشان ہیں، خدا خیر کرے، میاں پھر عامل صاحب کے پاس پہنچے۔ عرضِ حال کی، عامل صاحب نے بڑی توجہ سے پورا حال سُنا۔ درمیان میں سوالات بھی کرتے جاتے تھے اور ایسا معلوم ہوتا ہے کہ ویدک یونانی، ڈاکٹری اور مدبر الغرض کا ان کے سامنے بے حقیقت ہیں۔

تندرستیاں خراب ہوتی ہیں" برٹش میڈیکل ریسرچ کونسل" کی رپورٹ میں اس امر پر اظہار افسوس کیا گیا ہے کہ برطانیہ کے لوگ باوجود خوشحال ہونے کے حیاتین کے بارے میں غافل ہیں اور ان کی غذائیں ان حیات بخش اجزاء سے خالی ہیں یا ان میں یہ چیزیں ناقص اور کم پائی جاتی ہیں جس وجہ سے عمومی صحت کی خرابی اور بیماریوں کا شکار ہونا ان لوگوں میں عام ہو گیا ہے۔

یہ بات لوگ نظر انداز کر جاتے ہیں کہ غذا کھا لینے سے جسم میں شوبہ نہیں ہوتی بلکہ غذا میں غذائیت کا ہونا اصل چیز ہے۔ اور جس نوعیت کی غذائیت آپ کے جسم کو درکار ہے اسی چیز کا موجود ہونا اصل مرحلہ ہے بہت سے امراض کسی نہ کسی خاص حیاتین کی کمی کی وجہ سے پیدا ہو جاتے ہیں مثلاً ہڈیوں کا دبلا ہونا اور نیا پاؤ وغیرہ۔ لیکن اس کے علاوہ عام تندرست انسانوں میں بھی بعض حیاتینوں کی کمی بعض شدید نقائص پیدا کر سکتی ہے اور بعض امراض کو دعوت دے سکتی ہے مثلاً بیری بیری کے بہت سے مریض ایسے دیکھے گئے جن کی غذاؤں میں حیاتین ب کی کمی ہی اس کا سبب نہ تھی بلکہ اور چیزیں بھی تھیں۔ مگر یہ بات ضرور تھی کہ اگر ان کی غذاؤں میں حیاتین ب کافی موجود ہوتی تو یہ مرض روکا جا سکتا تھا یا اس مرض کے ازالہ میں مدد لی جا سکتی ہے۔

مختلف قسموں کی حیاتینوں کی کمی سے جو جو امراض پیدا ہو سکتے ہیں ان کا حال آئندہ سطروں میں لکھا جاتا ہے

**حیاتین الف** کس مچھلی اور دودھ پلانیوالے جانوروں کے جگر میں حیاتین الف کے جو اجزاء پائے جاتے ہیں وہ عمر کے ابتدائی حصہ میں انسانوں اور حیوانات کی نشوونما کے لئے نہایت ضروری ہیں ان کے اثرات مشاہدہ عام سے ظاہر و معلوم ہو چکے ہیں زندگی کے ابتدائی زمانہ (عہد طفولیت) میں حیاتین الف کی اہمیت بہت زیادہ ہے یہ بات معلوم ہو گئی ہے کہ اگر زندگی کے اس زمانہ میں حیاتین الف کی کافی مقدار کسی جاندار کو میسر نہ آئے یا اس محرومی کا کوئی اور سبب ہو تو نشوونما میں خلل پڑ جاتا ہے اور اگر آئندہ زندگی میں اس حیاتین کی کافی مقدار جسم میں پہنچائی بھی جائے تو اس کمی کا ازالہ نہیں ہوتا۔

حیاتین الف کی کمی کے باعث خاص طور پر آنکھ کا ایک مرض پیدا ہوتا ہے جس کا اصطلاحی نام سکاق (باضمہ) ہے مرض شبکوری (رات کو نہ دکھائی دینا) کے بارے میں بھی اطبا کا اتفاق ہے کہ وہ حیاتین الف کی کمی کے باعث رونما ہوتا ہے۔ یہ بات بھی معلوم ہو گئی کہ اگر حیاتین الف کی کمی پائی جائے تو جسم بیماریوں کی مدافعت کرنے میں بیحد کمزور ہو جاتا ہے۔ آلات تنفس کے امراض میں بھی غالباً اسی حیاتین کی کمی کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں بعض چوہوں پر اس کا بھی تجربہ کیا گیا کہ اگر انہیں حیاتین الف نہ دیجائے تو کیا اثر ہوتا ہے نتیجہ یہ ظاہر ہوا کہ ایسے چوہے جنسی قوت سے بھی محروم ہو گئے حیاتین الف کی یہ اہمیت قابل غور ہے۔ علاج الامراض میں حیاتین الف کو بہت سے مریضوں پر طور مددگار دوا کے استعمال کیا گیا۔ مثلاً چیچک اور خسرہ میں۔ نتائج امید افزا نکلے۔ عفونت الدم کے ازالہ میں حیاتین الف کا استعمال مفید پایا گیا۔ نزلہ زکام اور کھانسی میں بھی اس کی امداد مدافعت مرض کے لئے مفید ثابت ہوئی

**حیاتین د** حیاتین د ڈاکٹر مچھلی کے تیل میں پائی جاتی ہے اور اسے بچوں کے لئے نہایت ضروری سمجھا جاتا ہے کیونکہ بچوں میں ہڈیوں کی ساخت اور نشو کے لئے اس کے مدد کی ضرورت ہوتی ہے ہڈیوں کے ٹیڑھا ہو جانے (کساح) کا مرض بچوں میں حیاتین د کے نقص یا کمی کی وجہ سے ظاہر ہوتا ہے اس مرض کے سبب کے بارہ میں اطباء کی دو رائیں تھیں ایک گروہ کا بیان ہے کہ بیرونی اثرات اور ماحول اس کا باعث ہے دوسرے گروہ کا قول ہے کہ محض غذا کا نقص اس کا سبب ہے۔ ڈاکٹر ای میلن بی نے کتوں کے پلوں پر مصنوعی طریقہ سے غذا کے نقص سے ہڈیوں کے ٹیڑھے پن کا مرض پیدا کر کے اس کا ثبوت بہم پہنچایا تھا اسی سلسلہ میں ماورائے بنفشی شعاعوں کی دریافت ہوئی (ڈاکٹر چک ۱۹۲۳ء) یہ بات ظاہر ہو گئی کہ آفتاب کی شعاعوں اور غذا میں ربط موجود ہے اور یہ دونوں چیزیں اس سلسلہ میں کام آتی ہیں۔

**حیاتین ج** حیاتین ج چونہ اور فاسفورس کے جسمانی اجزاء کو ضابطہ میں رکھتی ہے اور ان دونوں چیزوں کو کم زیادہ نہیں ہونے دیتی یہ بات دیکھی گئی ہے کہ اگر حیاتین ج نہ ہو تو جسم میں چونہ اور فاسفورس کی کمی ہو جاتی ہے۔ جب ہڈیوں میں چونہ کی کمی واقع ہو جائے تو ٹیڑھا پن پیدا ہو جاتا ہے کبھی عظام اور لینت عظام وغیرہ امراض بھی اسی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں خون میں بھی چونہ کے اجزاء کم ہو جاتے ہیں اور مرض کمزور رونما ہو جاتا ہے امراض دندان کی وجہ بھی حیاتین ج کی کمی ہے۔ غرض ان حیاتینوں کی گڑبڑ سے ہڈیوں کے تقریباً سب امراض پیدا ہونے کا امکان ہے۔

حمل کے دنوں میں اور زچگی کے بعد حیاتین ج کی بہت زیادہ ضرورت رہتی ہے اگر حیاتین ج حاملہ یا زچہ میں پوری مقدار میں نہ پہنچائی جائے تو نہ صرف ماں کی تندرستی برباد ہو جاتی ہے بلکہ بچہ بھی مریض اور تبلاؤ بلا پیدا ہوتا ہے ایسے بچوں میں ام الصبیان، کساح، لاغری، دانتوں کے امراض وغیرہ یا آہستہ آہستہ ظاہر ہو سکتے ہیں۔

بعض اطبا نے غدہ بالائے درقیہ اور چونہ کے باہمی ربط کو بھی مانا ہے ان کے نزدیک چونہ اور فاسفورس کا عمل ان ہی غدودوں کے واسطہ سے برسرکار رہتا ہے۔ اکثروں نے اس بات کو تسلیم کیا ہے کہ چونہ اور فاسفورس کے زیادہ استعمال سے ہی ان غدودوں کی رطوبت ترقی کرتی ہے۔

ڈاکٹر ہیرس اور ڈاکٹر مور نے ایک نئی دوا ایجاد کی ہے جس کا نام ہائی پروٹامنوسس ڈی رکھا ہے جو عام وٹامن ڈی سے زیادہ طاقتور ہے اور مقدار سے زیادہ جسم میں اس حیاتین کے داخلہ سے جس خطرہ کا اندیشہ ہو سکتا ہے وہ بھی اس سے دور ہو گیا ہے یعنی یہ ۰۰۰ سے ۰۰۰۰ تک دیجا سکتی ہے مگر اس سے پہلے عام حیاتین ج کی کچھ مقدار "سطح" بنانے کے لئے انسانوں کے جسم میں داخل ضرور کرنی چاہئے اگرچہ اس قدر زیادہ مقدار کی جسم انسانی کو ضرورت نہیں ہوتی اور نہ دیجاتی ہے مگر اس دریافت نے دونوں میں ایک اعتدال پیدا کر دیا۔

**حیاتین ہ** حیاتین ہ کا وجود گندم کے بیج میں پایا جاتا ہے اور تناسلی نظام سے اس کا گہرا تعلق ہے اس جوہر کی کمی یا نقص کے باعث مردوں میں قوت رجولیت نہیں رہتی اور یہی چیز عورتوں میں بانجھ پن اور رحم و اندام نہانی کے دوسرے امراض پیدا کرتی ہے۔ یہ بات بھی اچھی طرح سمجھ لینی چاہئے کہ حیاتین ہ کی مسلسل کمی کے باعث مردوں میں مردانہ قوت کا جو نقص پیدا ہو جاتا ہے اسے بعد میں اگر زیادہ مقدار اس حیاتین کے دینے سے پورا کرنا چاہیں تو وہ نقص دور نہیں ہو سکتا لیکن عورتوں میں دیکھا گیا ہے کہ جب اس حیاتین کی مناسب مقدار دی جانے لگے تو ان کا بانجھ پن دور ہو جاتا ہے۔ حال ہی میں اس بات کی طرف بھی توجہ کی گئی ہے کہ مادہ منویہ میں اس حیاتین کے جوہر بہ وجہ اتم کارفرما نظر آتے ہیں۔

**حیاتین ب** حیاتین ب مختلف غلوں اور خاص کر ابلے کی زردی اور چاول کے خول میں پائی جاتی ہے۔ برٹش میڈیکل ریسرچ کونسل کی رپورٹ بابتہ ۱۹۳۲ء

# علم الحیاتین

میگ (۸۰۳ - ۱۸۷۳) اور بنج کے زمانہ سے یہ خیال چلا آتا تھا کہ انسان کی غذا میں اگر شکر کے اجزا کاربوہائیڈریٹ، لحمی اجزا (پروٹین) روغنی مادے اور مختلف نمک، کر موجود ہوں تو انسانی جسم کی پرورش اور نمو کے لئے بس اور کسی چیز کی ضرورت نہیں رہتی لیکن اس صدی کے ابتدائی بیس سالوں میں سے تجربات اور مشاہدات نے اس خیال میں بالکل تبدیلی پیدا کر دی ہے اور اب روز بروز یہ بات ظاہر ہوتی چلی جا رہی ہے کہ محض ان چار بڑے بڑے عناصر پر نئی نوع انسان کے جسمانی نمو اور پرورش کا کل انحصار نہیں ہے اور یہ نباتاتی ارتقا اس بات کا شاہد ہے کہ انسانی جسم میں بیشمار ایسے عناصر اور بھی کام کرتے ہیں جن پر قدماء نے زیادہ توجہ نہ دی تھی۔

شروع شروع میں جب ان نئی چیزوں کی طرف توجہ دی گئی تو ذرا حیرت کا اظہار کیا گیا۔ ۱۸۸۱ء میں فرانس کے طبیب لیوتن نے انسانی غذاؤں اور جسم کی پرورش کے مسئلہ کو جمعدگی کے ساتھ تجربہ کی کسوٹی پر کسنا شروع کیا اس کے بعد ۱۸۹۷ء میں جرمنی کے طبیب بے کلہرنگ نے اس معاملہ کی بہت تفتیش کی اس کی دریافتوں میں یہ بات بھی شامل تھی کہ دودھ میں بعض ایسے اجزاء پائے گئے ہیں جنھیں ابھی تک پہچانا نہیں جا سکا ہے اور جسمانی نشوونما میں ان اجزاء کی اہمیت بہت زیادہ ہے

مشہور طبیب ہاپکنس نے ۱۹۰۶ء میں اس بات کو ظاہر کیا کہ مصنوعی یا جزوی غذا یعنی شکر کے اجزاء چربی، نمک اور لحمی غذاؤں پر جو ہے پوری طرح نشوونما نہیں پاتے۔ مگر جب ان کو چند نئی اور تازہ غذائیں مثلاً دودھ دیا گیا تو نمو بہت زیادہ ہوا اس کی وجہ خود ہاپکنس کے نزدیک یہ تھی کہ دودھ میں بے شمار ایسے اجزاء ہیں جو لحمی، شکری اور نمکین اجزاء سے جدا ہیں اور بیحد کارآمد ہیں۔

یہ قدرتی عناصر تندرستی کے لئے ازبس ضروری ہیں۔ مگر غذاؤں میں ان کی مقدار اس قدر کم ہے کہ محقق ان پر نشوونما کو منحصر نہیں کیا جا سکتا اور نہ وہ غذاؤں کی حیات بخش قوت پر کامل طور پر حاوی ہیں لیکن ان کے بغیر غذائیں خواہ ان میں حیات بخش قوت کتنی ہی کیوں نہ ہو جسم انسانی کے لئے پائیدار اثر نہیں چھوڑ سکتیں۔ ان چیزوں کی حیاتیاتی قیمت جو ان کے خاستہ دار اجزاء میں پائی جاتی ہے یا نظام جسمانی کے لئے جس غیر عضوی عنصر کی ضرورت ہوتی ہے وہ اس قدرتی مادوں کو جسم میں حاصل کئے نہ بر سر عمل نہیں لائی جا سکتی اس بحث سے معلوم ہوا کہ غذا کے ساتھ چند مددگار عناصر غذائی بھی کام کرتے ہیں اور انہیں آج کل کی اصطلاح میں "حیاتین" یا وٹامین کہتے ہیں اس اصطلاح کو سب سے پہلے فنک نے استعمال کیا اور بعد میں ورامنڈ نے بھی کسی قدر تبدیلی کے ساتھ رواج دیا۔ ان عناصر حیات کا حیات و تندرستی کے ساتھ بے حد ربط ہے اور ان کی کمی یا عدم موجودگی کے باعث ان کا جسم عوارض و علل آشکار ہو جاتا ہے۔

## حیاتین نوعیت اور تقسیم

حیاتین غذاؤں میں بہت کم مقدار میں لیکن بکثرت پائی جاتی ہیں۔ ڈاکٹر سی فنک نے ایک دفعہ ان کی چھان بین کی تھی تو ایک سو دس پونڈ چاول کے چھلکوں میں سے صرف چھ گرین کا آمد حیاتین دستیاب ہوئی تھی لیکن اگر اور صحیح اندازہ لگایا جائے تو معلوم ہوگا کہ اس چھ گرین حیاتین میں سے بھی کارگر حیاتی جزو ۱ ملی گرام سے زیادہ نہ تھا اس بات سے صحیح اندازہ لگایا جا سکتا ہے کہ حیاتین کی کسقدر قلیل و ضعیف مقدار انسان کے نظام جسمانی کو مکمل اور باربط رکھتی ہے اور اسکی اہمیت کسقدر زیادہ ہے

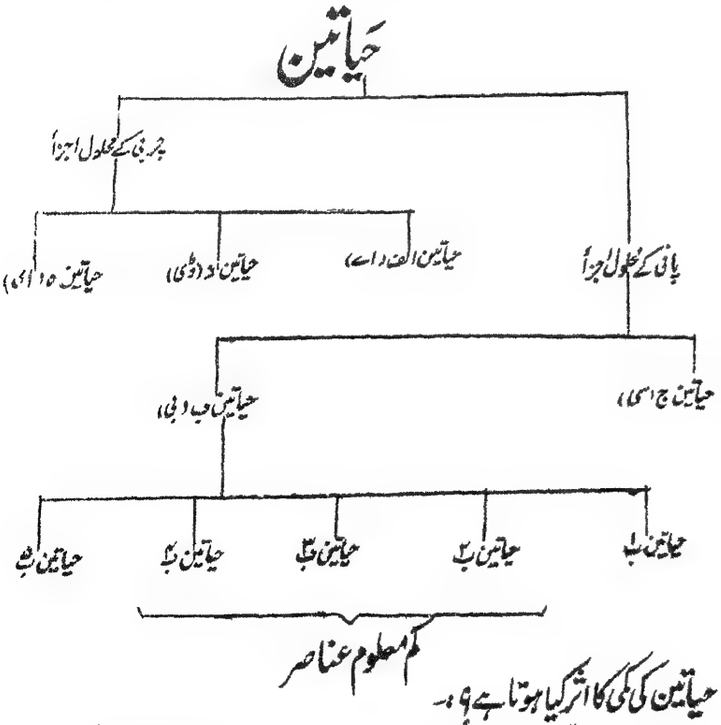
حیاتین کا وجود اکثر کھانے پینے کی تازہ چیزوں میں پایا جاتا ہے چونکہ اکثر حیاتین دیرپا نہیں ہوتیں اس لئے ان چیزوں کی تازگی اور ان کے ذخیرہ کرنے کی حالت پر حیاتین کے کارکر رہنے یا رہنے کا انحصار ہے

مختصر طور پر یہ بات کہی جا سکتی ہے کہ کھانے پینے کی چیزیں جس قدر کم کھلی ہوئی رکھی ہوں اور جس قدر کم ان کو حرارت پہنچے اور جس قدر زیادہ ان میں قدرتی پن اور تازگی ہو اسی قدر ان کی افادیت زیادہ ہوگی۔ زیادہ پکانا اور پکی ہوئی چیزوں کو بہت دیر تک معمولی درجہ حرارت پر ذخیرہ میں رکھ کر کھانا حیاتین کو کم کر دیتا ہے۔

اس وقت تک نو قسم کی حیاتینوں کا علم ہوا ہے اور ان کی اہمیت پہچانی گئی ہے۔

ڈاکٹر کاورڈ نے ۱۹۲۹ء اور ڈاکٹر گوہا اور ڈاکٹر چک اور ڈاکٹر کوپنگ نے ۱۹۳۰ء میں اور میپن نے ۱۹۳۲ء میں اپنی تحقیقات میں یہ ثابت کیا کہ ان حیاتینوں کے علاوہ اور چند عناصر بھی انسان کے جسم کی نشوونما میں کام کرتے ہیں۔

نقشہ سے حیاتینوں کی قسموں کا پتہ چل سکتا ہے۔




## حیاتین کی کمی کا اثر کیا ہوتا ہے؟

جدید انکشافات اور تحقیقات سے اس بات کا پتہ چلا ہے کہ مہذب آبادیوں میں ناقص غذاؤں کی وجہ سے ہی

# خانہ داری کی اہمیت

## جینے کا سلیقہ

محترمہ سر نظام الدین

گھر کا انتظام عورت کے ذمہ ہے اسکا مقصد ہمیشہ یہ ہوتا ہے کہ گھر کا کام نہایت حسن و خوبی سے انجام پائے اور گھر میں رہنے والے چین و آرام کی زندگی بسر کر سکیں اکثر صورتوں میں خانہ داری کو کوئی خاص اہمیت نہیں دی جاتی حالانکہ یہ ایک بہت ہی اہم ذمہ داری ہوتی ہے خانہ داری کے اصل مقصد کو حاصل کرنے کے لئے بڑی محنت اور کوشش کی ضرورت ہے اگر مجھ پر جانب داری کا شبہ نہ کیا جائے تو میں یہ کہہ سکتی ہوں کہ ایک لحاظ سے دفتر کا کام اور مدرسہ کی تعلیم آسان ہے لیکن گھر کا انتظام ہنسی کھیل نہیں۔

**غذا** گھر کے انتظام اور ذمہ داریوں میں پکوان۔ رہن سہن۔ صفائی سلائی گھر والوں کی صحت۔ تیمارداری۔ بچوں کی پرورش۔ تقاریب مہمان نوازی اور نوکروں کی دیکھ بھال سب ہی شامل ہیں۔ ان کاموں کو خوبی کے ساتھ انجام دینے کے لئے کافی انتظامی مادہ کی ضرورت ہے۔ اس سلسلہ میں چند ضروری باتوں کا خیال رکھنا چاہئے میں سب سے پہلے ہمکو غذا کی طرف توجہ کرنی چاہیے کھانا وقت پر کھایا جانا صحت کے لئے ضروری ہے غیر وقت کا کھانا ہمیشہ صحت کو بگاڑ دیتا ہے۔ کھانے میں ایسی چیزیں استعمال کرنی چاہیں جو زیادہ ثقیل نہ ہوں ہمیشہ ایسی غذا جس میں حیاتین زیادہ ہو استعمال کرنی چاہیے اس مقصد کے لئے سبزی بہت مفید ہے۔ بالخصوص ٹماٹر آلو پھلند اور گوبھی، غذا میں تبدیلی کی جاتی رہے اور پسند کا خیال رہے تو کھانے میں زیادہ رغبت ہوگی اور صحت پر اچھا اثر پڑے گا موسم کے لحاظ سے کھانے بنانے چاہئیں مثلاً گرما میں گرم چیزوں کا استعمال کم کر دینا چاہیئے برسات میں ہلکی سادہ اور زود ہضم غذا کا استعمال مناسب ہے۔

**گھر** رہنے سہنے کے لیے مکان کا آرام دہ ہونا کمروں کی تقسیم اور ترتیب پر منحصر ہے ایک حصہ امور خانہ داری کے لئے مختص ہونا چاہیئے دوسرا اٹھنے بیٹھنے اور سونے کے لئے خانہ داری کے حصہ میں مودی خانہ۔ باورچیخانہ۔ نعمت خانہ وغیرہ ہونے چاہئیں۔ اس کام کے لئے گھر کا ایک موزوں حصہ مختص کر دیا جائے تو ہر طرح کی آسانی ہوگی ورنہ ہر وقت کی تبدیلی سے بڑی مشکل کا سامنا ہوگا۔ باورچیخانہ کے قریب ہی کھانے کا کمرہ ہو تو کھانا لانے اور لے جانے میں سہولت ہوگی۔ انگریزی تہذیب کے لحاظ سے کمروں کی تقسیم اور ترتیب بدلی ہوئی ہے باورچیخانہ میں ہوا اور روشنی اور دھواں نکلنے کا خاطر خواہ انتظام ہونا چاہیئے چولہے بلندی پر ہوں اور کٹہرے ہو کر پکانے کے اصول پر عمل کیا جائے تو بہتر ہے کیونکہ اس طرح سر دوں سے گرد و جراثیم کھانے پینے کی چیزوں میں داخل ہو کر صحت کو نقصان پہونچانے کا اندیشہ کم رہتا ہے باورچیخانہ کی صفائی کا خاص طور پر خیال رکھنا چاہیئے خصوصاً اس مقام کا جہاں برتن دھوئے جاتے ہیں۔ برتن دھونے کے بعد اس جگہ کی صفائی کر کے فنائیل چھڑکا جائے تاکہ مکھیاں پیدا نہ ہوں نوکر زیادہ تر اس مالک کے زیر اثر اپنے فرائض بخوبی انجام دیتے ہیں جو ہر کام وقت پر کرانا جانتی ہو۔ نوکروں کی طرف سے لاپروائی برتنے سے نوکر کام چور ہو جاتے ہیں اور اپنے فرائض ایک دوسرے پر ٹالتے رہتے ہیں نوکروں پر خاص نگرانی رکھنی چاہیئے اور ہر وقت صفائی ستھرائی سے کام کرنے کی ہدایت کرنی چاہیئے لیکن ان کے ساتھ سلوک اچھا رکھنا چاہیئے چھوٹی چھوٹی باتوں پر ڈانٹ ڈپٹ کرنے سے نوکر بددل ہو جاتے ہیں۔ سوئسلف کے معاملہ میں احتیاط سے کام لینا چاہیئے۔ ملازمین پر بیجا بھروسہ پریشانی کا موجب ہو جاتا ہے۔

آرام و آسائش کے لئے گھر کا جو حصہ مختص کیا جائے اس میں کم سے کم چیزیں صفائی اور سلیقہ سے رکھی جائیں۔ وہ گھر جس میں بے ترتیبی اور سلیقگی نمایاں ہو وہ گھر کہلانے کا مستحق نہیں گھر کو گھر اسلئے کہا جاتا ہے کہ وہاں سکون اور آرام میسر آئے اپنی پسند کی چیزیں اپنی مرضی کے مطابق بنی سجی ہوں۔

**اصول زندگی** امور خانہ داری میں ایک بات کا خیال ہمیشہ رکھنا چاہیئے یعنی ہر کام کفایت شعاری کے ساتھ ہو اس کا کوئی ٹھیک ٹھیک اندازہ نہیں کیا جا سکتا میں سمجھتی ہوں کہ ضرورت کے موافق خرچ کرنے کو کفایت شعاری اور ضرورت سے زیادہ خرچ کرنے کو فضول خرچی کہنا چاہیئے خرچ ہمیشہ آمدنی کے تابع ہو ورنہ بڑی مشکلات کا سامنا کرنا ہوگا۔ اسراف نے ہزاروں گھر ٹھکانے لگا دیے ہیں اگر کفایت شعاری پیش نظر نہ ہو تو زندگی دوبھر ہو جائے خرچ چلانے کا بہترین طریقہ یہ ہو سکتا ہے کہ اپنی آمدنی میں سے کچھ نہ کچھ پس انداز کیا جائے تاکہ ضرورت پر پریشانی اٹھانی نہ پڑے دوا دارو اور موقتی ضروریات کا ہمیشہ خیال رکھنا چاہیئے بہت سی ضرورتیں اچانک پیش آتی ہیں اگر ہم آمدنی اور خرچ میں توازن نہ رکھیں تو کٹھن مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے کفایت شعار بننے کے لئے سب سے پہلے ہم کو بیجا اور بیجا خواہشوں کو قابو میں رکھنا چاہیئے۔ چھوٹپن جھوٹی شیخی اور نمود کو ہرگز ہرگز جگہ نہ دینی چاہیئے اور نہ بلا ضرورت خرید و فروخت کرنا چاہیئے۔ ساتھ ہی ساتھ گھر کی ہر چیز کی پوری طرح حفاظت کرنی ضروری ہے۔ بعض اوقات فضول خرچی پھیری والوں کی خوشامد اور رغبت کی بنا پر ہو جاتی ہے اور ہم ان کی چکنی چپڑی باتوں پر آکر بلا ضرورت سامان خرید لیتے ہیں۔ ایسے اوقات میں ہمیں یہ سوچنا چاہیئے کہ ہم ان چیزوں کو نہ خریدیں تو کوئی کمی یا تکلف تو نہیں ہوگی جب ان کے بغیر بھی ہمارا کام چل سکتا ہے روپیہ بیکار خرچ کرنے سے کیا فائدہ کوئی چیز خواہ کتنی ہی سستی ہو لیکن اگر وہ ہمارے لئے بے ضرورت ہو تو ہرگز ہرگز نہ خریدی جائے فضول خرچی کا سب سے بڑا محرک شیخی

**رسومات** اور نمود کا شوق ہے۔ بہت سارے اخراجات نمود اور سماج کے خوف سے کئے جاتے ہیں شادی بیاہ اور غمی کے رسومات نے تو ہمارا دیوالہ نکال دیا ہے۔ حالانکہ ہر مذہب نے انہیں آسان سے آسان رکھنے کی کوشش کی ہے۔ افسوس اس امر کا ہے کہ ہم نے جاہلوں کی واہ واہ اور برادری کی ملازمت کے خوف سے خواہ مخواہ اپنے آپ کو مصیبت میں گرفتار کر لیا ہے۔ ہمیں چاہیئے کہ اپنے

میں اسکی اہمیت پر ان لفظوں میں روشنی ڈالی گئی ہے
یہ بات اب بالکل مسلمہ حقیقت بن گئی ہے کہ
حیاتین ب ۱ نہ صرف مرض بیری بیری کی
مدافعت کرتی ہے بلکہ نوعمری میں جسم
کے نشو و نما کی بہترین مددگار ہے اس
کا تجربہ ننھے ننھے چوہوں پر کیا گیا بالغوں
میں معمولی وزن اور تندرستی برقرار رکھنے
کے لئے اس مناسب مقدار نفع بخش
تسلیم کی گئی ہے۔"

اگر حیاتین اب کی مقدار کسی بڑھتے ہوئے نوعمر
جاندار کو نہ ملے تو کچھ دنوں تک جسم کی پس ماندہ قوت
سے کام لیکر چلتا رہیگا۔ مگر جب یہ مقدار بالکل ہی کم ہو جائے
تو جسمانی انحطاط کے آثار نمایاں ہو جاتے ہیں اور ان میں
امراض کا شکار بننے کی صلاحیت کا پیدا ہو جاتی ہے مریض
عموماً غذا کم کھانے لگتا ہے اور حیوان سست و نڈھال رہنے
کا عادی ہو جاتا ہے اس کے اعضاء و جوارح کمزور ہونے
لگتے ہیں۔ چوہوں میں اس حیاتین کی کمی کے باعث پچھلی
ٹانگیں مفلوج ہو گئیں اور وہ بڑی مشکل سے لڑکھڑا کر چلنے
لگے جسم میں حرارت کم ہو گئی۔ حیاتین اب کی کمی اور
نقص کے آخری درجہ میں حیوان ذرا سی بھی غذا کھانے
سے انکار کرتا ہے اور آخر کار موت اسکے سر پر منڈلانے
لگتی ہے۔

کبوتروں میں یہ علامات ذرا مختلف طور سے ظاہر
ہوتی ہیں ان کے اعضاء مفلوج ہونے لگتے ہیں اور کچھ
عجیب ڈھنگ سے چلنے لگتے ہیں اس پرندہ کا سر اکڑ
جاتا ہے اور وہ خود بانہ کا اشارہ کرنے سے گیند کی طرح
لڑھک جاتا ہے غرض توانائی بالکل جواب دیتی ہے
بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ کبوتر سر ڈال دیتا ہے
اور سینہ پر رکھے رہتا ہے اور ہلنا بند کر دیتا ہے۔
کھانا ذرا اٹھا بھی نہیں کھاتا مریسے پچھلے رعشہ اور
تشنج میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

امراض بیری بیری اور مرگی بھی حیاتین اب
کی کمی اور غذا کی غیر متوازن حالت کے باعث پیدا
ہوتے ہیں لیکن ان دو امراض کی بعض صورتیں ایسی
ہیں کہ حیاتین ب کی مقدار بطور علاج مہیا کرنے سے بھی
ان کا ازالہ نہیں ہوتا لیکن اگر عام حالات میں اس
حیاتین کی مقدار مسلسل دی جاتی رہے تو کچھ مدت میں
عمومی حالت عود کر آتی ہے اس حیاتین کا نظام عصبی
پر خاص اثر معلوم ہوتا ہے۔

حیاتین اب بھوک کی کمی بیشی پر بھی خاصا اثر رکھتی
ہے اسکی کمی سے بھوک کم ہو جاتی ہے اور حیوان کی غذا بھی
کم ہو جاتی ہے اور اگر یہ صورت جاری رہے تو بھوک
اس قدر کم ہو جاتی ہے کہ جاندار ایک دانہ بھی کھانے کو
راغب نہیں ہوتا اسکی حالت نڈھال ہو جاتی ہے اور
پھر وہ مر جاتا ہے ہمارے ملک کے نوجوان میں بھوک کی کمی
کی عام شکایت ہے ایسا معلوم ہوتا ہے کہ حیاتین اب
کی کمی کا باعث یہ حالت ہے یہ بات بھی یاد رکھنے کے
قابل ہے کہ اس حیاتین کا زیادہ ذخیرہ جسم میں عرصہ تک
نہیں رکھا جا سکتا مثلاً چوہوں اور کبوتروں میں حیاتین
اب کی مقدار تین چار ہفتوں میں ختم ہو جاتی ہے اسلئے
روزانہ اس حیاتین کا خرچ ہونا اور جسم میں داخل ہونا
اچھی صحت کی ضمانت ہے۔

مختلف اطبا، کبوتروں پر اس وٹامین کی کمی
کے اور تجربات بھی کئے ہیں جن کے نتائج ابھی تک
کوئی قطعی نتیجہ نہیں پیدا کر سکے ہیں ہاں ان میں
دمہ والے کی طرح ہانپنے کی سی کیفیت اس حیاتین
کی کمی کے باعث پیدا ہو جاتی ہے۔

**حیاتین ب ۲** حیاتین ب ۲ زیادہ تر انڈے کی زردی
میں اور دودھ پلانے والے جانوروں
کے جگر میں پائی جاتی ہے اس حیاتین کی کمی کی وجہ
سے خارش اور دوسرے جلدی امراض پیدا ہو سکتے
ہیں ابھی تک اسی بات کا پتہ نہیں چلا ہے کہ جذام
اور برص کے سلسلہ میں یہ حیاتین کچھ مفید اور کامیاب
مدافعت کا باعث ہو سکتی ہے یا نہیں؟ غذا میں
حیاتین ب ۲ کی مقدار کا محفوظ رہنا بھی.....

حیوانات کی نشو و نما کیلئے نہایت ضروری ہے یہ بات
دیکھی گئی ہے کہ ایسے حیوانات جن کو سب قسم کی حیاتین
دی گئیں مگر ب ۲ سے محروم رکھا گیا تو ان میں بڑھوتری
رک گئی اصل میں دیکھا جائے تو جسم کی معمولی نشو و نما
اور تندرستی کے لئے غیر پختہ اور کامل غذائیت کے لئے
ہر حیاتین کا متناسب اور متوازن ہونا ضروری ہے

**حیاتین ب ۳، ۴، ۵** یہ حیاتین انڈے کی زردی
اور کھمبیوں میں پائی جاتی
ہیں۔ لیکن ابھی تک ان کی پوری تفصیلات تحقیق
کی منزل تک نہیں پہنچی ہیں سردست صرف اتنا کہا جا
سکتا ہے کہ حیاتین ب ۳ اور ب ۵ سے جسم میں توانائی
اور وزن قائم رہتا ہے ب ۴ زیادہ تر چوہوں کی غذائیت
اور پرورش سے متعلق ہے چوہوں کو ب ۴ اور ب ۵

حیاتینوں کی ضرورت پرورش کیلئے نہیں ہوتی پرندوں
کو بھی غالباً حیاتین ب ۴ کی ضرورت لاحق نہیں ہوتی۔

مگر انسانوں کو یہ تمام حیاتینیں جسم میں داخل
کرنی ضروری ہوتی ہیں غالباً اسکی وجہ ہے کہ پرندے
ہوا میں اڑ کر بہت سے عناصر ہوا میں سے اپنے جسم
میں داخل کرتے ہیں مگر انسانوں کو یہ بات میسر
نہیں ہے اسے زمین کی پیداوار سے ان عناصر کو اخذ
کرنا پڑتا ہے بہت سے لوگ اس صورت حال کی یہ
وجہ بتاتے ہیں کہ پرندے اور حشرات الارض چوں کہ
جسمانی و مادی ارتقاء کے کامل نمونہ انسان کے مقابلہ
پر ہیں اسلئے حیاتین کی معمولی مقدار بھی ان کی توانائی
کے لئے کافی ہو جاتی ہے۔ مگر انسان چونکہ اپنی حالت
اور توانائی کی وجہ سے حیاتین زیادہ خرچ کرتا ہے اسلئے
کئی قسم کے عناصر و حیاتینیں اسکے لئے ضروری ہیں۔

ایک قسم کی مکھی جس کے پر نیلے ہوتے ہیں اسکو
حیاتین ب پر زندہ رکھا جا سکتا ہے۔

چوہے اس سے بڑھ کر ارتقائی حیثیت رکھنے
والا حیوان ہے اس لئے اسے حیاتین ج، حیاتین ب ۳
اور حیاتین ب ۵ کے سوا تمام حیاتینوں کی کم و بیش ضرورت
ہوتی ہے۔

اس سے اندازہ لگایا جا سکتا ہے کہ انسان جو
انواع حیوانی میں حیات کا سب سے زیادہ عمدہ اور مکمل
مظہر ہے اسے کس قدر حیاتین کی ضرورت ہوتی ہوگی

**حیاتین کی کیمیاوی حیثیت** کچھ مدت سے حیاتینوں
کے بارے میں ہماری
معلومات اور علمیت میں برابر اضافہ ہو رہا ہے۔ ایولر
ہیلس روم (۱۹۲۸) مور (۱۹۲۹) وغیرہ نے حیاتین
الف کی چھان بین کی ہے اور اسے بالکل خالص حالت
میں نکال کر رکھا گیا اور اس کا کیمیاوی تجزیہ کیا گیا اس
کا مسکن جگر کو تسلیم کیا گیا ہے۔

مورٹن اور ملبورن کے نزدیک روغن جگر ماہی
اور جگر حیوانی کے دوسرے روغن بہترین اجزاء مہیا
کرتے ہیں۔ اس پر نیلے رنگ کا خاص اثر پڑتا ہے
ہندوستان کی بہت سی مچھلیوں اور کیکڑوں میں حیاتین
الف کی مقدار تجربہ کرنیکے بعد زیادہ پائی گئی۔

**ہندوستان میں غذا کا مسئلہ** اہل ہند کی غذاؤں
میں حیاتینیں
یا تو بہت زیادہ مبالغہ لئے ہوئے ہوتی ہیں یا کچھ بھی نہیں
نہیں ہوتا ہندوستانیوں کی اکثر خوراکوں کا معائنہ کر کے
دیکھا گیا ہے۔

بقیہ صفحہ ۱۱ پر

# مزدوروں کی صحت اور کام کی صلاحیت

## کارخانداروں کا سرمایہ۔ عمدہ غذا کا انتظام

اب ہم ایسی منزل پر پہنچ گئے جب ہندوستان کو دنیا کے اس حصہ میں لازماً بہت اہم کام انجام دینا ہے اور اگر ہندوستان کی پیداواروں کو امریکہ انگلستان جرمنی۔ آسٹریلیا اور دیگر اعلیٰ صنعتی ممالک کی پیداوار کا مقابلہ کرنا ہے نیز اگر ہندوستان کو اس تجارت پر قبضہ کرنا ہے جسے اس کو ہرگز جاپانیوں کے ہاتھ میں نہ جانے دینا چاہئے تھا اور اگر اس کو زندہ رہنا ہے تو اس ملک کے صنعتیں اور پیداواری کارخانوں میں صلاحیت کار کا معیار ضرور بلند کرنا چاہئے۔ کند اوزاروں اور توجہ نہ کرنے والے مزدوروں سے عمدہ قسم کی چیزیں نہیں تیار کی جا سکتیں اگر مزدوروں کو ہندوستان کی صنعت کی پشت و پناہ بننا ہے جب کہ انہیں یقیناً ہونا چاہئے۔ تو بنا کے نقطۂ نظر سے ہم کہتے ہیں کہ مزدوروں کو مناسب حرارے رکھنے والی غذا ملنی چاہئے اور ان کی جسمانی اور دماغی حالت بلند ہونی چاہئے۔ چنانچہ اب وقت آگیا ہے کہ ہم اس قسم کے فرسودہ خیالات کو قطعاً ترک کر دیں کہ اس بات کی کوئی اہمیت نہیں کہ مزدور کیسے رہتے ہیں یا یہ کہ وہ زندہ رہتے اور غذا کھاتے بھی ہیں! یہ ہیں وہ الفاظ جو حکومت ہند کے راشننگ منیجر مسٹر کربی نے کارخانوں کے چیف انسپکٹروں کی کانفرنس میں صنعتی کمیشنوں کے متعلق تقریر کرتے ہوئے کہے۔ یہ کانفرنس چند مہینے قبل نئی دہلی میں ہوئی تھی۔ مسٹر کربی کی تقریر ذیل میں درج کی جاتی ہے۔

**۴۶۵ راشن بند شہر** مجھے یہاں آکر اور آپ حضرات سے خطاب کر کے مسرت ہوئی کیونکہ مجھے یہ کامل یقین ہے کہ ہم ہندوستان میں غذا کھلانے کے ایک نئے دور میں داخل ہو رہے ہیں۔ جیسا کہ آپ حضرات جانتے ہیں ایک سال پہلے ہندوستان میں صرف ایک ہی شہر ایسا تھا جہاں راشن بندی تھی اور وہ بمبئی تھا۔

اس وقت ۴۶۰ شہروں میں جن کی آبادی تقریباً ۴ کروڑ ۲۰ لاکھ ہے یا تو باقاعدہ راشن بندی ہو چکی ہے یا عنقریب ہونے والی ہے۔ بارہ مہینے کی مدت میں اتنا کام یقیناً ایک نمایاں کارنامہ ہے۔ اور اب یہ صورت ہے کہ لوگ خود راشن بندی کے لئے خواہش کر رہے ہیں کیونکہ وہ اچھی طرح سمجھ گئے ہیں کہ انہیں ضروری غذائی اجناس کی ایک مقررہ مقدار ۵ قیمت پر مل جاتی ہے۔ دوسرے لفظوں میں یہ کہنا چاہئے کہ راشن بندی کی وجہ سے لوگوں کو ایک قسم کا اطمینان حاصل ہو گیا ہے جو انہیں پہلے نہیں حاصل تھا۔ چنانچہ محکمۂ خوراک نے راشن بندی کے جو اقدامات کئے ہیں ان کا سب سے بڑا اور اصل مفاد یہی ہے اور جہاں تک لوگوں کو خوراک مہیا کرنے کے اس وسیع تر پہلو کا تعلق ہے مزدوروں کو خوراک مہیا کرنے کا سوال بہت اہم ہے۔

**حرارہ کا استعمال** ہم کچھ عرصہ سے اس امر کے متعلق وہ تمام معلومات حاصل کر رہے ہیں جو ہمیں مل سکتی ہے کہ ہندوستان کے باشندوں کی کثیر تعداد کتنی اور کون سی مقوی غذائیں کھاتی ہے۔ حضرات آپ لوگ جنہیں صنعت و حرفت سے تعلق ہے اور جو صنعت و حرفت کے رہنما ہیں اپنے یہاں کے مزدوروں سے اگر انہیں آدھا پیٹ کھانا ملے کیسے بہترین کام لینے کی توقع کر سکتے ہیں۔ ہم اس ہمہ گیر تنگی کا اندازہ اس سائنس معلومات سے لگاتے ہیں کہ حرارہ کی کس قدر تعداد کا استعمال ضروری ہے محنت مشقت کا کام کرنے والے مزدور کے لئے روزانہ چار ہزار حراروں کا استعمال ضروری ہے۔

غذائی اجناس کے ایک پونڈ روزانہ کے بنیادی راشن میں حراروں کی تعداد صرف ایک ہزار چھ سو ہوتی ہے۔ چنانچہ جب ہم محنت مشقت کا کام کرنے والوں کو پچاس فیصدی مزید راشن دیتے ہیں۔ اور خوراک کی موجودہ صورت حال میں صرف اتنا ہی دے سکتے ہیں تو اس کے معنی یہ ہیں کہ مشقت کا کام کرنے والوں کو روزانہ صرف دو ہزار چار سو حرارے مل رہے ہیں اور یہ تعداد اس تعداد کی صرف آدھی ہے جو انہیں چاہئے۔ ہمیں یہ بھی معلوم ہے کہ تغذیائی نقطۂ نظر سے اس کوشش سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا کہ روزانہ دو ڈھائی پونڈ چاول یا گیہوں کسی نہ کسی طرح پیٹ میں پہنچا دئے جائیں بلکہ ایسا کرنے سے بجائے فائدہ کے بہت نقصان پہنچتا ہے۔

**فوج نے رہنمائی کی** ہماری ساری جد و جہد یہ ہوگی کہ ہم خوراک میں تبدیلی کریں اور اسے زیادہ متوازن بنائیں اس معاملہ میں فوج ہماری بہت دلچسپ رہنمائی کر رہی ہے۔ اس وقت ہندوستانی فوج میں رنگروٹوں کو روزانہ چار ہزار اور اس سے زیادہ حرارے مل رہے ہیں لیکن انہیں ایک یا دو وقت کے کھانوں میں کسی نہ کسی طرح کھلا دینے کی کوشش نہیں کی جاتی بلکہ انہیں تین یا چار وقت کے کھانوں میں تھوڑا تھوڑا کر کے استعمال کرایا جاتا ہے۔ صبح کو ہلکا ناشتہ اس کے بعد شام کو پیٹ بھر کر کھانا۔ چنانچہ فوج میں رنگروٹوں کے ساتھ جس طریق سے سلوک کیا جاتا ہے ہم اس سے بہت کچھ سیکھ سکتے ہیں کیونکہ آج فوج کے پاس رنگروٹوں کی جسمانی موزونیت اور جدید ہتھیاروں اور ساز و سامان کے ساتھ جلد سیکھنے کی استعداد معلوم کرنے کے کئی طریقے ہیں۔ ان کے دماغوں کو قابلیت اور مستعدی کے ایک ایسے معیار پر لایا جاتا ہے جس کی مثال اس سے پہلے کبھی دیکھنے سننے میں نہ آئی تھی۔

**غذائی زاویہ نگاہ** اس لئے اب ہم نے غذا کے ان تمام مسائل پر نظر ڈالنی شروع کر دی ہے۔ یعنی لوگوں کی صحت۔ لوگوں کی خوراک لوگوں کی موزونیت کو خالص غذائی زاویہ نگاہ سے دیکھنا شروع کیا ہے۔ اس کے لئے ہمارے پاس آسان ترین راستہ کون سا ہے؟

سب سے زیادہ آسان راستہ یہ ہے کہ ہم اسکولوں میں بچوں کی غذا سے آغاز کریں۔ سستے دودھ کی اسکیمیں وغیرہ۔ اور اس کے بعد فیکٹریوں کے مزدوروں کی غذا کو لیں۔ گزشتہ چودہ پندرہ مہینوں کے دوران میں مجھ سے کہا گیا ہے کہ ہمارے پاس کینٹین نہیں ہونے چاہئیں لیکن یہ غلط ہے۔ اب ہم ایک ایسے مقام پر پہنچ گئے ہیں جہاں دنیا کی تحریکوں کے اس پہلو میں ہندوستان کو نمایاں حصہ لینا ہے۔ اور اگر ہندوستان کی پیداوار کو امریکہ انگلستان جرمنی اور آسٹریلیا اور دیگر اعلیٰ صنعتی ممالک کے مقابلہ میں ٹھہرنا ہے اور اگر ہندوستان کو اس تجارت پر قبضہ کرنا ہے جو کسی حالت میں بھی جاپانیوں کے ہاتھ میں

اپنے مذہبی احکام کی روشنی میں ضرورت کے لحاظ سے ان رسومات کا جائزہ لیں۔ خود عمل کریں۔ اور اپنی بہنوں کو بربادی سے بچائیں لوگوں کے کہنے سننے کے خوف سے اپنے آپ کو پریشانی میں گرفتار کر لینا کہاں کی عقلمندی ہے۔ ہمارے سامنے ہزاروں ایسے واقعات ہیں۔ جہاں ظاہرداری اور رسومات نے خاندان تباہ کر دیئے ہیں۔ اس لئے ہم کو سخت ضرورت ہے کہ جتنی چادر ہو اتنے ہی پیر پھیلائیں۔ خصوصاً شادی بیاہ کے رسومات کی انجام دہی میں سوچ سمجھ سے کام لیں۔ دکھاوے اور شان و طمطراق کا شکار نہ بنیں۔ آجکل جبکہ گرانی کی وجہ سے اخراجات میں بھی اضافہ ہو گیا ہے تقاریب کا خیال بھی دور اندیشی سے بعید ہے یہی وجہ ہے کہ ہماری مہربان حکومت نے اپنی رعایا کی بھلائی کے لئے تقاریب میں پچاس مہمان سے زیادہ کو مدعو کرنے کی ممانعت کر دی ہے۔ تاکہ ہم ظاہرداری میں پھنس کر بری طرح زیر بار نہ ہو جائیں۔

**ایک مشورہ** ایک اور بہت ضروری کام اپنے گھر کی موجودہ چیزوں کی حفاظت ہے۔ اکثر بہنوں میں یہ دیکھا گیا ہے وہ موجودہ چیزوں کی حفاظت کا اتنا خیال نہیں کرتیں جتنا نئی چیزیں خریدنے کا۔ حالانکہ یہ محض بیکار جذبہ ہے۔ اگر خریدنے کے بعد ہر ایک چیز پوری حفاظت کے ساتھ رکھی جائے تو ایک زمانہ تک کام میں لائی جا سکتی ہے۔ پرانی چیزوں کی حفاظت میں ٹوٹی ہوئی چیزوں کی مرمت بھی داخل ہے مرمت سے وہ چیزیں جو جلد ہی خراب ہونے والی ہوتی ہیں درست و مضبوط ہو کر ایک عرصے تک کام دینے کے قابل ہو جاتی ہیں جب کئی چیزیں ٹوٹنے یا بیکار ہونے کے آثار ظاہر ہوں فوراً اس کی درستگی کی جائے۔ اور کارآمد بنا لیا جائے اس طرح ایک معقول رقم جو نئی چیزوں پر صرف ہوگی۔ بچ جائے گی۔

فضول خرچی کا لازمی نتیجہ قرض ہے جب **پھضول** اپنی کمائی کی حفاظت اور اس میں مناسب کفایت نہ کی جائے تو مجبوراً قرض لینے کی نوبت آجاتی ہے۔ پھر اس کی وجہ سے وہ وہ ذلتیں اٹھانی پڑتی ہیں کہ توبہ ہی بھلی!!! قرض انسان کو حقیر و ذلیل بنا دیتا ہے قرض کی وجہ سے قرضدار کی نگاہ ہمیشہ نیچی رہتی ہے۔ اور پھر قرض لینے سے خواہ مخواہ فضول خرچی کی عادت پڑ جاتی ہے قرض کی لت کی سے ہم کبھی اپنی ضرورتوں میں تناسب پیدا نہیں کر سکتے اور نہ ہی ہاتھ روک کر سلیقہ سے کوئی کام کر سکتے ہیں اس لئے جہاں تک ممکن ہو سکے ہمیں قرض سے بچنا چاہئے اگر کسی وجہ سے قرض لیا گیا ہو گا فوراً اس کے ادا کرنے کی تدبیریں کرنی چاہئیں۔ جب تک کہ قرض ادا نہ ہو جائے اخراجات میں کمی اور ضروریات محدود کر دینا چاہئے قرض ایسی مصیبت ہے کہ اگر ایک مرتبہ اس میں پھنس جائیں تو پھر اس سے رہائی پانا بہت مشکل ہو جاتا ہے اس لئے سنبھل کر اور پھونک پھونک کر قدم اٹھانے کی ضرورت ہے۔

**ماں** عورت پر بچوں کی پرورش کی بڑی بھاری ذمہ داری ہے۔ اس لئے بچوں کی تربیت میں بڑے سلیقہ اور توجہ کی ضرورت ہے۔ بچپن کے اثرات دیرپا اور زندگی بنانے والے ہوتے ہیں۔ اس عمر میں تھوڑی سی بے توجہی ان کی بربادی کا پیش خیمہ ہوتی ہے اکثر بچے لاڈ پیار کی وجہ سے بگڑ جاتے ہیں۔ والدین کی محبت کا یہ مقصد کبھی نہیں ہونا چاہئے کہ ان کی اولاد بے ترتیب رہے بڑے چھوٹوں کے آداب۔ وقت کی پابندی اور کھیل کود کے ساتھ بچوں کی مذہبی تعلیم کا خاص خیال رکھنا چاہئے۔ کیونکہ یہی ابتدائی تعلیم زندگی بھر کے لئے ان کے اخلاق و آداب کا مرکز ہوتی ہے

**صفائی** گھر والوں کی صحت اور صفائی کی طرف توجہ کرنا عورت کا اہم فریضہ ہے۔ تندرستی کی قدر و قیمت سے سب واقف ہیں جس گھر میں صحت پسند لوگ نہ ہوں وہاں مسرت اور خوشی کی گھڑیاں کبھی نہیں آتیں ایک بیماری بیحساب مصیبتیں لاتی ہیں۔ خرچ علیحدہ ہوتا ہے۔ اور کسی کو سکون اور چین میسر نہیں آتا۔

**اخلاق** تقاریب اور مہمان نوازی سگھڑاپے اور خوش اخلاقی کا ثبوت ہیں۔ جہاں تقاریب میں بدانتظامی ہو اور مہمان سے برا سلوک کیا جائے وہاں محبت اور خلوص باقی نہیں رہتا اور میل جول میں فرق آجاتا ہے۔ جس سے خفت اور ندامت اٹھانی پڑتی ہے اس لئے ایسے موقع پر ہمیشہ تن دہی اور نرمی سے کام کرنا چاہئے۔ خوش معاملگی سے ہمارا کچھ خرچ نہیں ہوتا لیکن بہت کچھ حاصل ہو جاتا ہے۔ (رہبر دکن)

# خناق کی چھوت

خناق ایک نہایت موذی اور متعدی بیماری ہے۔ جس کا باعث ایک خاص قسم کے جراثیم ہوتے ہیں یہ جراثیم حلق اور ناک میں جمع ہو کر نشو و نما پاتے رہتے ہیں۔ اگرچہ یہ جراثیم دودھ میں بھی اپنی نسل بڑھا سکتے ہیں لیکن عام طور پر خناق کی چھوت کے بڑے اور اہم ذرائع وہی لوگ ہیں۔ جو اس مرض میں مبتلا یا جراثیم مرض کے حامل ہوتے ہیں۔ اگرچہ حاملین جراثیم خود تو مبتلائے مرض نہیں ہوتے لیکن چونکہ ان کے حلق اور ناک میں جراثیم مرض بکثرت پائے جاتے ہیں۔ اس لئے وہ تعدیہ مرض کا ذریعہ ضرور بن جاتے ہیں۔ مریضان خناق یا حاملین جراثیم جب کھانستے۔ ناک سنکتے یا بلند آواز سے بات چیت کرتے ہیں۔ تو جو رطوبات ان کے حلق یا ناک سے خارج ہوتی ہیں۔ ان میں جراثیم بہت موجود ہوتے ہیں۔ جو تندرست اشخاص کے حلق اور بینی تک پہنچ کر انہیں اس مرض میں گرفتار کر دیتے ہیں۔ خوش قسمتی سے اگر جراثیم خشک ہو جائیں تو پھر تو ان کی مضرت رسانی کا سلسلہ ختم ہو جاتا ہے۔ بخلاف اس کے وہ صحت انسانی کے لئے بہت کچھ خطرناک ثابت ہو سکتے ہیں۔

جو لوگ مریض کے پاس رہتے اس کے پاس آتے جاتے ہیں۔ وہ تو براہ راست جراثیم مرض سے اثر پذیر ہو سکتے اور ہوتے ہیں۔ لیکن یہ جراثیم بالواسطہ بھی تندرست اشخاص پر اثر انداز ہو سکتے ہیں۔ مثلاً مریض کے حلق اور بینی کی رطوبات اس کی مستعملہ اشیاء کو یا ان چیزوں کو لگ جائیں جو اس کے قریب رکھی ہوں پھر کوئی تندرست آدمی ایسی حالت میں انہیں برتے کہ ابھی رطوبات خشک نہ ہوئی ہوں تو اس صورت میں بھی مادۂ مرض تندرست اشخاص میں منتقل ہو سکتا ہے۔ رومال پانی پینے کے مشترکہ استعمال کے پیالے یا گلاس۔ شیشے کی نلکیاں جو برف اور پانی پینے کے کام میں لائی جاتی ہیں۔ بینی۔ سوئیاں مریض کا پسخوردہ چمچے اور ایسی قسم کی دیگر اشیاء بالواسطہ جراثیم مرض تندرست اشخاص تک پہنچانے کے ذمہ دار ہیں۔ اس لحاظ سے بچوں کو حفظان صحت کے اصول سمجھانے کی ضرورت و اہمیت خود بخود واضح ہو جاتی ہے۔ اس بالواسطہ چھوت کے اثرات سے بچنے کے لئے بچوں کو اس امر سے بخوبی آگاہ کر دینا چاہئے کہ وہ انگلیاں ناک میں نہ ڈالا کریں۔ کبھی عام استعمال کے پیالے سے کام نہ لیں کسی دوسرے شخص کا تولیہ نہ برتیں۔ بلکہ صرف اپنا رومال استعمال کریں۔ یہ بات بھی بچوں کو بخوبی ذہن نشین کرا دیں کہ کھانا کھانے سے پہلے وہ اپنے ہاتھ اچھی طرح دھو لیا کریں۔ مسواک (دانتن) اور برش کے سوا اور کوئی چیز منہ میں نہ ڈالیں۔ ورنہ یاد رہے کہ اس قسم کی بے احتیاطی سے بعض اوقات نہایت خطرناک نتائج رونما ہو سکتے ہیں اور آدمی بعض اوقات ایسے امراض میں گرفتار ہو جاتا ہے جو اسے جان کے لالے پڑوا دیں

"کہاں کیا ہو رہا ہے"

# بہبودیٔ کان کناں

اعلیٰحضرت بندگانعالی نے حال ہی میں دو فرامین کو شرف منظوری عطا فرمایا ہے جو کانوں میں کام کرنے والے مزدوروں کے علامات کو بہتر بنانے میں بہت مفید ثابت ہوں گے ان میں سے ایک قانون کانوں میں کام کرنے والی عورتوں کیلئے زچگی کے زمانہ میں سہولتیں فراہم کرنے سے متعلق ہے اور اسکی رو سے ایسی عورتیں جو مسلسل چھ ماہ تک کانوں میں کام کرتی رہی ہوں زچگی کے زمانہ میں گذارہ پانے کی مستحق ہوں گی۔ دوسرا قانون کوئلہ کی کانوں میں کام کرنے والے مزدوروں کی بہتری کیلئے ایک فنڈ سے متعلق ہے اور اس قانون کی رو سے کانوں میں روانہ کئے جانے والے کوئلے اور کوک پر ایک محصول عائد کیا جائے گا اور اس سے جو آمدنی ہوگی وہ مزدوروں کیلئے طبی امداد آب رسانی اور تعلیم جیسی سہولتیں فراہم کرنے اور ان کے معیار زندگی کو بہتر بنانے پر صرف کی جائیگی حکومت سرکار عالی نے عمال کی فلاح و بہبود سے متعلق ایک عہدہ دار کا تقرر بھی کیا ہے جن کا یہ فرض ہوگا کہ وہ کانوں میں کام کرنے والے مزدوروں کی حالت سے حکومت کو آگاہ کریں اور ان کی جائز شکایات دور کرنے کا خیال رکھیں۔ کوئلہ نکالنے والی کمپنی نے جنوری ۴۴ء سے گرانی کے الاؤنس میں نصف اجرت تک اضافہ کر دیا ہے۔ اور یہ بھی انتظام کیا ہے کہ مزدوروں کیلئے ایک روپیہ کے ۳ سیر چاول یا ۸ سیر جوار فروخت کی جائے۔ اس کے علاوہ کپڑے سگریٹ بھی کم نرخ پر فروخت کئے جاتے ہیں اور رہائش اور طبی امداد کا انتظام بھی مفت کیا گیا ہے ہر مہینہ کی پہلی اور ۱۶ تاریخ کو مزدوروں کیلئے تفریح کے ایام قرار دیا گیا ہے

(معلومات حیدرآباد)

## صحت عامہ انسٹی ٹیوٹ کلکتہ کی سرگرمیاں

جولائی ۱۹۴۳ء سے جون ۱۹۴۴ء کی مدت میں

### صحت عامہ کا سالانہ چندہ

اندرون ملک ..... بیرون ملک

نقد ..... جنس

جنیات نمبر ... رضاکار نمبر (مصور)

عصاء ..... عصاء

خفظان صحت اور صحت عامہ کے کل ہند انسٹی ٹیوٹ کی رپورٹ کے مطابق انسٹی ٹیوٹ مذکور نے فوجی عملہ کیلئے ملیریا اور پانی کی صفائی کے متعدد تربیتی نصابوں اور چنگ کینگ کے قومی صحت کے ادارہ کی طرف سے ہندوستان بھیجے ہوئے چینی طبی افسروں کیلئے چار ہفتوں کے ایک نصاب کا بندوبست کیا۔

انسٹی ٹیوٹ نے معمل میں خون اور پانی وغیرہ کے معائنوں کے کام میں بھی برطانوی اور امریکی فوجوں کے ساتھ تعاون کیا فوجی حکام کے مطالبہ پر کلکتہ کے اندر اور آس پاس کے مختلف ہوٹلوں اور ریستورانوں سے الگ کر کے ۲۰ نمونوں کا بھی معائنہ کیا گیا ہے جہاں فوجی لوگ بکثرت آیا جایا کرتے ہیں انسداد ملیریا اور پانی کی صفائی کے تربیتی نصابوں کی تعلیم جو ایک ہفتہ سے دس روز تک ہوتی ہے رائل ایرفورس کے غیر کمیشن یافتہ افسروں کے پانچ دستوں اور ملیریا کے فوجی انسپکٹروں کے ایک دستہ کو دی جا چکی ہے۔

انسٹی ٹیوٹ نے کلکتہ یونیورسٹی کے اس تشخیصی نصاب میں بھی حصہ لیا جو جوٹ ملز کے لیبر افسروں کیلئے تیار کیا گیا ہے اس نصاب نے سماجی فلاح و بہبود کے مستقل محکمہ کی بنیاد اختیار کر لی ہے۔ سال زیر تبصرہ میں انسٹی ٹیوٹ کے طلباء کیلئے ایک تجرباتی دیہاتی علاقہ مہیا کیا گیا یہ اسکیم سیرامپور سب ڈویژن میں سنگور بلاک یونٹ کی تعمیر جدید سے متعلق ہے اس سے انسٹی ٹیوٹ کے ہاتھ میں ایک ایسا میدان آجائے گا جہاں متکلم جماعتی کوشش سے سائنسی طبی حفاظت کے سب سے زیادہ موثر اور قابل عمل طریقوں کو ترقی دے کر طبی تحقیقات کو فروغ دیا جا سکے گا اس تجربہ سے علاقہ میں صحت کے پروگرام کو ترقی دینے کے سلسلہ میں فنی ہدایت اور رہنمائی مہیا ہوگی اور طلباء کو اپنے صحت عامہ کے نصاب کے دوران میں میدانی تربیت کا تجربہ حاصل ہونے میں بھی مدد دے گی۔ سال زیر تبصرہ میں صحت عامہ کے طلباء کی تعلیم میں سنگور میں تربیت بھی شامل تھی جہاں تحقیقات کیلئے تپ محرقہ کی مصنوعی وبا پھیلانے کا بندوبست کیا گیا تھا۔

انسٹی ٹیوٹ نے خون کا ایک بینک بھی جاری کر رکھا ہے جو فروری ۴۲ء میں شروع ہوا تھا ایک سال سے کچھ ہی زیادہ مدت میں ۴۵۰۰ سے زیادہ خون کی پیش کش ہو چکی ہیں۔ انسٹی ٹیوٹ کی طرف سے جو تحقیقات ہو رہی ہے ان میں حسب ذیل بھی شامل ہے دیہاتی اور شہری علاقوں میں تپ دق کا باقاعدہ جائزہ۔ کار میکائل کے گرم ممالک کے امراض کے اسپتال میں ۱۹۳۷ء کے دوران میں ریکارڈ شدہ پیچش کی وارداتوں کا تجزیہ۔ انسٹی ٹیوٹ کے بچہ اور زچہ کے بہبودی کے مرکز میں کارڈوں میں درج شدہ وارداتوں کا تجزیہ کلکتہ میں۔

تپ محرقہ کی وجہ سے اموات کے ریکارڈ کا مطالعہ تاکہ شہر کے مختلف حصوں میں وبا کے پھیلاؤ اور اس پر قابو پانے کی تدابیر پر غور کرنے کے لئے مناسب علاقوں کا انتخاب کیا جا سکے۔

## خارش کی وباء

حیدرآباد ۱۶ اپریل۔ ان دنوں چونکہ خارش کی وباء بالخصوص کم سن بچوں میں بہت پھیلی ہوئی ہے اس لئے جلدی امراض کی صحیح تشخیص اور مناسب علاج کا انتظام بلدہ اور اضلاع کے تمام دواخانہ جات سرکار عالی میں کیا گیا ہے خارش بالکلیہ جلدی مرض ہے جو آپس کے میل جول سے پھیلتا ہے۔ اور اگر متاثر اشیاء یا اشخاص کی قربت سے احتراز کیا جائے تو اس وبا کی کافی روک تھام ہو سکتی ہے تولیا یا متعلقہ کپڑے ایسے اشیاء میں جن سے یہ وباء نسبتاً زیادہ پھیلتی ہے۔ اگر ان اشیاء کی نسبت یہ شبہ کہ خارش میں مبتلا کسی شخص نے انہیں استعمال کیا ہے تو ان کو استعمال کرنے سے قبل پانی میں ابال لیا جائے۔ شخصی صفائی مثلاً حمام کرنا اچھا صابن استعمال کرنا اور صاف کپڑے پہننا ایسے امور ہیں جن کی اہمیت پر زور دیئے بغیر نہیں رہا جا سکتا۔

بقیہ علم حیاتین

جس میں بہت سے نقائص پائے جاتے ہیں ضرورت ہے کہ اہل ہند اپنی خوراکوں کے توازن کی اہمیت کو سمجھیں اور علم الحیاتین کی ظاہر کی ہوئی غذائی قدر و قیمت کی روشنی میں اپنی غذاؤں کو جانچیں اور ملک میں مختلف صوبوں اور اقوام کے درمیان خوراک کے علاوہ ترتیب استعمال سے جو نقائص پائے جاتے ہیں ان کو دور کرنے کی کوشش کریں

باقی رہنی نہیں چاہئے تھی تو اس ملک کے صنعتی اور زرعتی اداروں میں قابلیت کے معیار کو بلند کرنا پڑے گا۔ اس صورت میں یہ ملک زندہ رہ سکے گا۔ اور آپ کند اوزاروں اور بددل مزدوروں کی مدد سے کوئی اعلیٰ درجہ کے تیار نہیں کر سکتے لہٰذا غذا کے زاویہ نگاہ سے ہم کہتے ہیں کہ مزدوروں کو اتنے حرارے پہنچنے چاہئیں اور اگر وہ ہندوستان میں صنعت کے کمال بننا چاہتے ہیں جیسا کہ انہیں بننا چاہئے تو ان کو جسمانی اور دماغی طور پر بلند کرنا ہوگا۔ پس اب اس قسم کے فرسودہ خیالات کو دل سے نکال دینا چاہئے کہ مزدوروں کے رہن سہن کا خیال رکھنے کی کوئی ضرورت نہیں اور نہ اس بات کی پروا کرنے کی ضرورت ہے کہ وہ کچھ کھاتے پیتے بھی ہیں یا نہیں؟

## بیرونی ممالک کے کینٹین

دنیا کے بڑے بڑے ممالک نے مزدوروں کی آسائشوں بالخصوص کڑیوں کے مزدوروں کی خوراک کو بڑھانے کے معاملہ میں ہمہ گیر ترقی کی ہے۔ امریکہ اور یورپ کے چند ملکوں میں تو مزدوروں کو کام کرنے کی جگہ ہی پر خوراک دی جاتی ہے۔

برطانیہ میں ہر آجر کو جس کے پاس ۲۵۰ اور اس سے زیادہ مزدور کام کرتے ہیں اور جو بدل چوکیوں میں کام کرتے ہیں ان کے لئے کینٹین کھولنا پڑتا ہے اور مزدوروں کے لئے لازماً کھانا فراہم کرنا پڑتا ہے۔ ہم نے اس سلسلے میں ایک قدم اور آگے بڑھایا ہے اور اس کا یقین کر لیا ہے کہ کاشتکاروں اور ان مزدوروں کو جو کارخانوں سے دور کام کرتے ہیں بنیر کا خاص حصہ دیا جاتا ہے۔ چنیر کا ایک بڑا ٹکڑا اور . . . . کی ایک بھری ہوئی بوتل انگلستان کے مزدوروں کے لئے ایک معیاری راشن ہے۔ زراعتی صنعتوں میں کاشتکار جماعتوں کو ان کے کینٹین بند کرنے کی ترغیب دی جاتی ہے۔ ہم نے دیہی علاقوں میں نان پاؤ تقسیم کرنے کے مرکز۔ خواہ وہ ایک جگہ قائم ہوں یا حرکت پذیر کینٹین ہوں قائم کر دیئے ہیں۔

ان اقدامات کا حوالہ دیتے ہوئے جو خوراک اور لیبر کے محکموں نے کینٹین ادارے کی حوصلہ افزائی کے سلسلے میں اٹھائے ہیں مسٹر کرپی نے کہا "یہ پالیسی اور اصول کا بہت بڑا معاملہ ہے جس سے ہمیں سابقہ پڑا ہے کیونکہ خود صنعت کاروں کی طرف سے یہ سب سے بڑا اعتراض کیا جاتا ہے کہ صنعتی کینٹین جاری کرنے سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا کیونکہ انہیں راشن شدہ اجناس خورانی نہیں مل سکتی ہیں اور چونکہ راشن بندی کی نگرانی سخت ہوتی جا رہی ہے۔ اس لئے دوسری اجناس خوردنی کی فراہمی میں کمی ہو جا رہی ہے۔ یہ بھی اعتراض کیا جاتا تھا کہ یہ بالکل ناممکن ہے کہ صنعتی مزدور سے جو پہلے ہی بنیادی راشن کے علاوہ ۵۰ فیصدی مزید راشن لے رہا ہے یہ کہا جائے کہ وہ یہ ۵۰ فیصدی یا اس کا ایک حصہ آجر کے لئے چھوڑ دے تاکہ وہ کینٹین جاری کر سکے۔ ہم نے اپنی خوراک کی نگرانی کے ذریعہ تمام مشکلات پر قابو پا لیا ہے اب ہم اس بات کا اندازہ کر سکتے ہیں کہ صوبجات اپنی فاضل خوراک سے ہمیں کتنا دے سکتے ہیں صنعت کاروں کو انفرادی مقدار سے زیادہ راشن شدہ خوراک حاصل کرنے کی اجازت دے کر ایک بہت بڑا قدم اٹھایا گیا ہے۔ یہ فیصلہ ایک جنبش قلم سے اس تمام مخالفت کو ختم کر دیتا ہے جو دوسری جانب سے کیجاری تھی

اس مراسلہ کا حوالہ دیتے ہوئے جو لیبر پارٹی نے آجروں کی فیڈریشن اور صنعتی آجروں کی آل انڈیا آرگنائزیشن کے نام جاری کی تھی مسٹر کرپی نے کہا اس مراسلے کی حیثیت تعمیری اور عملی ہے جو ان سب صنعت کاروں کو تمام دنیا میں اپنے باقی ماندہ ساتھیوں سے اتحاد عمل رکھنے میں معاون ثابت ہوگا جنہوں نے یہ محسوس کر لیا ہے کہ ان کے لئے سب سے بہتر مددگار مزدور کی صحت اور لیاقت ہے۔

## کھلانے پلانے میں ذات پات کا لحاظ

کھلانے پلانے میں ذات پات کا لحاظ رکھنے سے جو مشکلات ہیں انہیں ہم جانتے ہیں مگر اس بات کو کام نہ کرنے کا بہانہ بنانا نہ چاہئے آپ جانتے ہیں کہ ان مشکلات پر کیسے قابو پایا جا سکتا ہے۔ بڑا سبق ہمارے لئے فوج ہے جہاں کہیں امتیازات پائے جاتے ہیں انہیں اپنی جگہ مناسب اہمیت ضرور دی جانا چاہئے مگر ساتھ ہی میرا یہ خیال کہ اب وقت آگیا ہے کہ ہم اس غیر معقول دشواری کو جو عوام کو ایک ساتھ کھلانے پلانے کے سلسلہ میں ذات پات کی بنا پر پیدا ہو دور کر دینا چاہئے۔ کینٹین (کھانے پینے کی دوکان) کے بارے میں چند باتیں ضروری ہیں۔ یہ ایک ایسی جگہ ہو جہاں ہم آپ اطمینان سے کھانا کھا سکیں۔ کوئی بھی ایسی جگہ جانا پسند نہیں کرتا جو گندی ہو اور دھوئیں سے بھری ہو۔ اگر آپ گوند



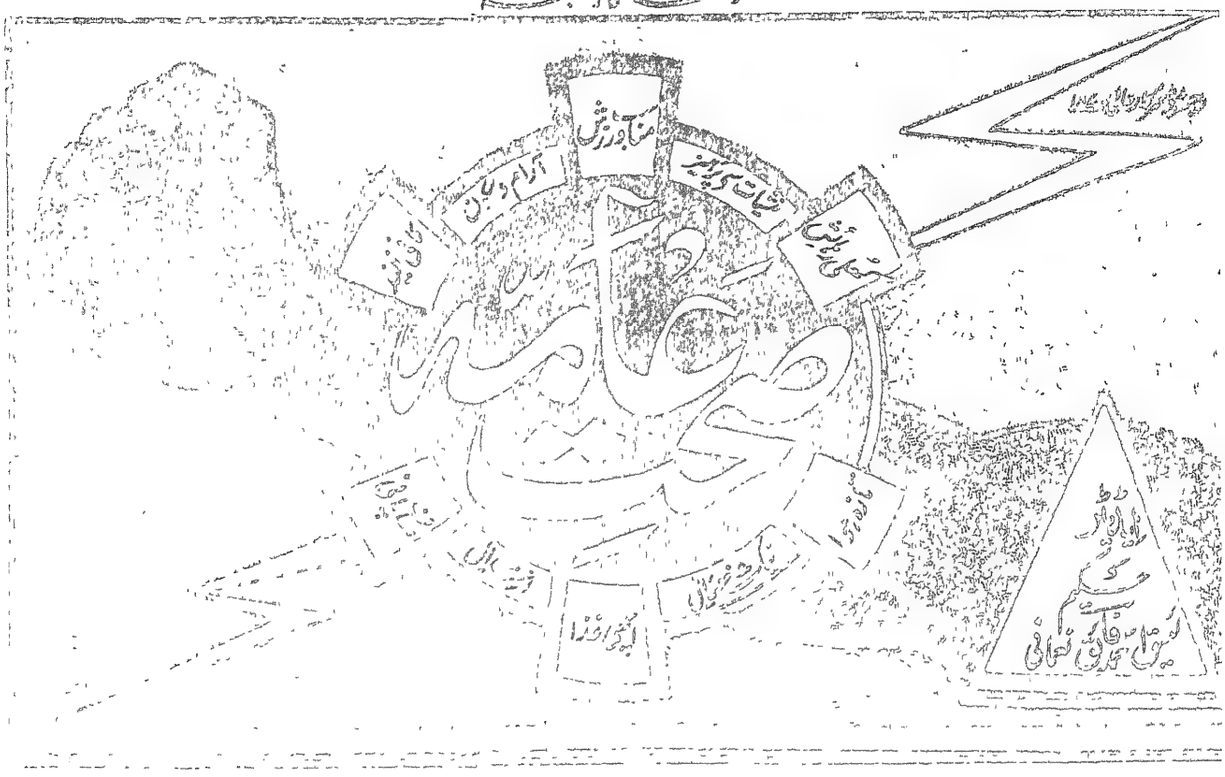
## نمکیات جسم کیلئے کیوں ضروری ہیں

عام طور پر لوگوں کا خیال یہ ہے کہ ہمارے جسم کے فضلات خارج کرنے کے لئے سب سے بڑا اور خاص راستہ ہماری انتیں ہیں لیکن فی الحقیقت ہماری انتیں بدرو کی بجائے مکان کا خاص دروازہ ہیں کہ جس میں سے ہماری غذا گذرتی ہے۔

ہمارے جسم کے اندر ساختوں کے ضائع ہونے سے جس قدر فضلہ یا فاسد مادہ پیدا ہوتا ہے۔ وہ تقریباً سب کا سب گردوں کے ذمہ ڈال دیا جاتا ہے۔ گردہ اس کا اخراج کریں اور جلد میں جو پسینے کی گلٹیاں ہوتی ہیں وہ اس کام میں ان کی مددگار ہوتی ہیں گردوں کی راہ سے ان مادہائے فاسد کے اخراج کے وقت جسم کا سیال تو پھیلے کا کام دیتا ہے اور جسم کے نمکیات پھیلہ چلانے والے کا اس لئے روزانہ دو سے تین اونس کی مقدار میں جسم کو یہ نمکیات خارج کرنے پڑتے ہیں اور ظاہر ہے کہ ان کی کمی روز کے روز پوری ہونی چاہئے جسم ان نمکیات کو اس شکل میں قبول نہیں کرتا کہ جنہیں ہم معدنی نمکیات کہتے ہیں جسم کی ضرورت پوری کرنے کے لئے یہ ضروری ہے کہ وہ نباتاتی نمک کی شکل اختیار کریں اور اس مقصد کے لئے مہرباں اور فیاض قدرت نے ہمیں نباتاتی دنیا عطا کی ہے جو کہ ان نمکوں کے بنانے کا کارخانہ ہے۔ خواہ ہم دودھ کی صورت میں استعمال کریں اور خواہ سبزیوں اور ترکاریوں کی صورت میں ایک ایسی صورت میں نمک مہیا کرتے ہیں کہ جو اس کے لئے قابل قبول ہو۔ موجودہ زمانے میں لوگ دودھ اور سبز ترکاریوں کا استعمال مقدار میں نہیں کرتے اور اس لئے ان کے جسم میں نمک کی مقدار کم ہو جاتی ہے اور نمک کی کمی کے یہ معنی ہیں کہ بدن کا کوڑا کرکٹ پھینکنے کے لئے ٹھیلا چلانے والا موجود نہیں ہے اور اس طرح فاسد مادے جمع ہوتے چلے جاتے ہیں۔

---

۴۲ اور دھوئیں سے بھری جگہ میں رہنے سے تو آپ یقیناً اس جگہ کو صاف نہیں رکھ سکتے۔ مکھی روک جالی اور آپ سے آپ بند ہونے والے دروازوں کا انتظام اور باورچیخانہ کو ہوز پائپ سے صاف کرتے رہنا اور اس جگہ کو جراثیم اور دوسری مکروہ چیزوں سے پاک و صاف رکھنا آسان نہیں ہے۔ اگر ہم عوام اور ان کی خوراک اور تغذیہ کا معیار بڑھانا چاہتے ہیں تو ہمیں حفظان صحت اور طبی پہلو پر بھی کافی توجہ کرنا چاہئے۔ خود عوام میں اس مسئلہ پر بڑی بیداری پیدا ہو چکی ہے کہ خوراک کا مناسب طریقہ پر انتظام ہو۔ گاؤں اور دیہی علاقوں میں یہ بیداری زیادہ ہو رہی ہے۔ مجھے توقع ہے کہ آپ بھی ہماری طرح اس بات میں مزدوروں کی حالت سدھارنے میں ہم قدم ہوں گے



اپنی تمام تر صلاحیتوں کو بروئے کار لا کر
خدا کے نام پر جو سپاہی پیدا ہوا
وہ رضاکارانہ زندگی بسر کرے اور وہ رضاکار
اس دنیائے فانی سے پیدا ہوا
جس کا یہ پیام ہے ۔

## قومی خدمت گزار

کسی مرکزی تنظیم کی کامیابی کا انحصار اس کی رضاکارانہ تنظیم پر ہوا کرتا ہے رضاکار کے مقام کو میں اپنے مقام سے بلند پاتا ہوں مجھے تو کم از کم آپ کے خراج تحسین اور آپ کی تعریفوں سے کچھ روحانی مسرت حاصل ہو جاتی ہے اور یہ میرے لئے ایک معاوضہ ہے لیکن ان قومی خدمت گزاروں کو کوئی معاوضہ نہیں ملتا ۔ میں ہمیشہ اپنے آپ کو ایک رضاکار تصور کرتا رہا ہوں اور رضاکار ہی کی حیثیت میں رہنا اپنے لئے باعث فخر سمجھتا ہوں ۔

رضاکار خدا کا سپاہی ہے اس میں خودداری کا احساس پیدا ہونے دو اور اس کو خدا کا حقیقی سپاہی بناؤ ۔ (ارشاد قائد ملت رح)

# یونانی طبی بورڈ

جہاں
روزآنہ صبح و شام
پروفیسر حکیم محمد ہبتہ اللہ صاحب اور حکیم شیخ عبد علی صاحب اورنگ آبادی

سے طبی مشورہ کیا جاسکتا ہے۔ جمعہ اور دوشنبہ کو معائنہ و تشخیص کے لئے ۵ بجے شام سے بورڈ کے اجلاس منعقد ہوتے اور حیدرآباد کے مشہور ماہر اطباء تشخیص و تجویز فرماتے ہیں۔

مہتمم یونانی طبی بورڈ افضل گنج حیدرآباد دکن

# سنٹرل ٹی ایجنسی حیدرآباد دکن

عابد روڈ (براہ کنگ کوٹھی مبارک) جیسے بلدۂ حیدرآباد کے مرکزی اور تجارتی مقام پر قایم کی گئی ہے جہاں بہترین چائے اور ہر قسم کے سگریٹ فروخت ہوتے ہیں!

# معقول علاج اور فوری طبی امداد

کی ضرورت ہو اور مفرح و مقوی دوائیں مطلوب ہوں تو آپ

"مخزن الشفاء"

نظام شاہی روڈ روبرو مسجد فصیح جنگ بلدہ حیدرآباد دکن میں رجوع ہو جایئے جہاں حیدرآباد کے ایک نوجوان ماہر اور تجربہ کار طبیب

حکیم حافظ سید عبد العزیز صاحب مستند سرکار عالی مطب فرماتے ہیں!


مطبوعہ اعظم اسٹیم پریس (مغلپورہ) مقام اشاعت ترپ بازار حیدرآباد دکن

بسم اللہ الرحمن الرحیم

پندرہ روزہ

# صحت عامہ

فروری ۱۳۶۴ف — فروری ۱۹۴۵ء

## "ایک ضروری فرض"

"ایک انسان کی صحت و توانائی کو بہترین غذا کے ساتھ اس غذا کے بہترین طریقہ پر جزو بدن بننے کے شاغل پر منحصر ہے ان شاغل کی طرف انبائے وطن کو متوجہ کرنا جریدہ کا ایک ضروری فرض ہوگا۔ اس غرض سے جریدہ صحت عامہ ورزش کھیل کود اور ملک و مالک کی صحت بخش اساس پر عملی خدمت کرنے والی رضاکارانہ تنظیمات تحریکات پر مستقل طور پر روشنی ڈالتا رہیگا سکاؤٹ، گرل گائیڈ زاور فرسٹ ایڈ کی حوصلہ افزائی بدرجہ ضروری ہے اور ہمیں توقع ہے کہ ارباب تعلقہ، مددگار اصحاب اور ہمارے کھلاڑی ہمارے ساتھ ہر طرح تعاون کریں گے اور ملک میں ورزش کھیل کود اور انسانیت کی خدمت کے جذبات کو عام کرنے میں ہمارا ہاتھ بٹائیں گے"

(اقتباس شمارہ اول صحت عامہ بابتہ آذر ۱۳۱۴ف)

زیر نظر شمارہ (رضاکار نمبر) اسی سلسلہ کی ایک کڑی ہے جس میں جماعت امداد طبی خواتین و اطفال، اتحاد المسلمین کی تنظیم رضاکاران، خواتین کی خدمات، زنگ سروس، امدادی نظام تیمارداری، خلاق زچہ و بچہ، مراکز بہبودی اطفال، صحت عامہ کی سرگرمیاں، سینٹ جان امبولنس، انجمن صلیب احمر، امبولنس بورڈ، فرسٹ ایڈ، بوائے اسکوٹس و کشاف گرل گائیڈز، امیر الشہداء، خادم المسلمین، انجمن اندادِ مرض دق، مجلس صحت عامہ اور بلدیہ کے علاوہ چند اہم مضامین پیش کئے گئے ہیں امکان بھر کوشش کی گئی کہ حیدرآباد کے تمام رضاکار اداروں کو اکٹھا جمع کر دیا جائے لیکن بعض جماعتوں نے ہمیں مایوس کیا جس کی وجہ ترک مسکرات، ہلال لیگ، ہندو تنظیمات، آریہ سماج، ریڈ کراس، خاکساران، حزب اللہ، ملٹری نظامات اور انجمن خواتین وغیرہ کا تعارف نہ کرایا جا سکا جس کا ادارہ کو سخت افسوس ہے۔ ہم محکمہ صحت عامہ کے ارباب مقتدر کے انتہائی شکور ہیں کہ انہوں نے متعلقہ رضاکارانہ تنظیمات سے متعلق مکمل مواد فراہم کیا۔

رضاکار نمبر ایک کوشش ہے جہاں تک ہمارے معلومات کا تعلق ہے اس خصوصی اشاعت میں حیدرآباد کے رضاکارانہ اداروں اور انسانیت کی خدمت گزار تنظیموں کو پیش کیا گیا ہے اور ان میں سے اکثر ادارے ایسے ہیں جن کی ہدایات پر عمل کرنے سے خراب صحت اور بیماری سے حفاظت ہو سکتی ہے اور ہم صحت مند و توانا ہو سکتے ہیں۔

وہ فضا جس میں ہم سانس لیتے ہیں، وہ ماحول جس میں ہم زندگی بسر کرتے ہیں، وہ غذا جو ہم کھاتے ہیں ایسے تین ستون ہیں جن پر ہماری صحت کی عمارت کھڑی ہوئی ہے ان میں سے ایک یا ایک سے زیادہ ستون کی کجی ہی وہ بنیاد ہے جس کی وجہ سے صحت خراب رہتی بیماری پیدا ہوتی اور نسل بگڑتی ہے۔ اگر ہم ان بنیادی امور کی اصلاح کے لئے رضاکارانہ نظام میں داخلہ قبول کیا اور ان کی طرف قبل از قبل توجہ کی اور انہیں ایسے معلومات بہم پہونچائے جن کی وجہ سے وہ صحت کی قدر و قیمت کا اندازہ لگا سکیں اور تندرست و توانا رہنے کا گر سیکھ لیں تو گویا ہم نے قومی صحت کی ضمانت قبول کر لی اور بقول قائد ملت رح کے "قومی خدمتگزار" کہلانے کے مستحق قرار پائیں گے ——— (ایڈیٹر)

# خدمت خلق کا صحیح راستہ

## آنریبل مسٹر غلام محمد صدر المہام فینانس کا نوجوانوں سے خطاب

اس میں شک نہیں کہ قوم کی معاشرتی ساخت اور اس کی شہری زندگی کا ماضی تعلق اس کی تاریخ اور روایات سے ہوتا ہے لیکن آپ کے لئے جو دنیا ہے اس کا تعلق حال اور مستقبل سے ہے آپ کے اسلاف نے جو کارہائے نمایاں کئے ہیں وہ ان کے زمانہ کے لحاظ سے مرتبہ افتخار ہیں لیکن ہم در اصل ایک حقیقت پسند زمانہ میں زندگی گزار رہے ہیں اقوام اور جماعتیں اگر اپنے اسلاف کے کارناموں ہی پر فخر و مباہات کرتی رہیں اور "پدرم سلطان بود" کے گیت گاتی رہجائیں اور بطور خود اپنے اسلاف کے کاموں میں اضافہ کی جانب مائل نہ ہوں اور خود اپنے نقوش چھوڑنے کی کوشش نہ کریں تو ان کا تباہ ہو جانا لازمی ہے۔ یہ سوال کرنا بالکل برمحل ہوگا کہ ثقافت کے بے بہا خزانوں اور کارناموں میں دور حاضر کی اقوام کا کیا حصہ ہے؟ مگر اس سے بھی زیادہ مناسب یہ سوال ہوگا کہ کل خود آپ کا اس میں کیا حصہ ہوگا کیا تم جو آج نوجوان ہو اپنے ماضی کے کارناموں ہی پر اکتفا کرکے پر تیار ہو یا اپنی قوم کے علم، ثقافت اور مرتبہ الحالی کیا اضافہ کے لئے نئے راستے تلاش کرکے انسانی سرگرمیوں کے مختلف شعبوں کا دائرہ وسیع کرنا چاہتے ہو میرا مطلب یہ نہیں ہے کہ اپنی گزشتہ عظمتوں اور اپنی قدیم ثقافت کو نظر انداز کر دیا جائے ان کو تم وہ مقام اور مرتبہ نہ دو جس کے وہ مستحق ہیں میرا مطلب یہ ہے کہ صرف وہی لوگ قدیم ثقافت کی صحیح معنوں میں قدر کر سکتے ہیں جو خود بھی اپنے پیہم کے ذریعہ نئی نئی انسان کی خدمت کے علم انسانی میں اضافہ کرتے رہتے ہیں زمانہ حال میں ہندوستان کے نوجوانوں کی نشو و نما آسودہ خاطری اور خود اطمینانی کے ماحول میں نہیں ہو سکتی تم میں، جو اب عملی زندگی میں داخل ہو رہے ہو، اس وجدانی بے اطمینانی اور تجسس کا ہونا لازمی ہے جس کے ذریعہ تم ہر اس موقعہ کی تلاش کر سکو جس سے علم انسانی میں اضافہ ہو اور خدمت خلق کا ہر صحیح راستہ معلوم ہو سکے تم کو چاہیئے کہ ہر مسئلہ عقیدہ اور مقبول عام تصور کو تم اور ملک کی افادیت کی کسوٹی پر پرکھو۔

آج جب کہ تقریباً پورے ہندوستان میں تعلیم، صحت اور رہنے سہنے کا عام معیار بہت پست ہے آپ کو نہایت عظیم کام انجام دینا ہے آپ کے سامنے معاشی معیار کی بلندی انسانی زندگی کا تحفظ اور بیماریوں کی بیخ کنی جیسے اہم فرائض ہیں آپ کے ہر شخص کے واسطے صاف گھر فراہم کرنا ہے زمین سے بہتر اور زیادہ پیداوار حاصل کرنے کی سبیل کرنا ہے خطہ ارض سے اس کے قدرتی خزائن اگلوانا ہے اشیائے خام اور مزدوروں کو بہترین مصرف میں لگانا ہے اگر آپ اس کام میں سرخرو ہونا چاہتے ہیں تو آپ کو اوصاف حمیدہ اور اخلاقی اقدار کی جو شہری زندگی کی روح رواں ہوتے ہیں پروان چڑھانا اور رواداری اور قوت برداشت سے کام لینا ہوگا۔ انسانی عظمت و رفعت اور انسانی حقوق کا حقیقی شعور حقیقت پسندی کی روشنی میں ہماری سابقہ روایات کا گہرا مطالعہ اور انفرادی اور اجتماعی سیرت کی پوری پوری نشو و نما ہماری اصلی ضروریات میں سے ہیں۔

میری دعا ہے کہ خدا آپ کو صحیح رہنمائی، بلند ہمتی اور دور اندیشی عطا کرے تاکہ ملک آپ کے فضائل سے بہرہ اندوز ہو سکے۔

# ایک رضاکار کا پیمان

میں اس وقت اپنی صحت کے خیال کو صحت مند رہنے کی حفاظت اور آرام و اطمینان کی زندگی بسر کرنے کے لئے مجھے جس قدر معلومات کی ضرورت ہے ضرور حاصل کروں گا تاکہ آئے دن کی بیماریاں مجھ سے جائیں اور جسم انسانی کے متعلق مجھے اتنا علم ہو جائے کہ مضر چیزوں سے پرہیز کروں اور آئندہ ایسی احتیاط زندگی بسر کروں کہ میری توانائی اور جان کو کوئی خطرہ نہ ہو۔ جہاں تک میرے علم اور مشاہدہ میں ہے کوئی چیز ایسی استعمال نہ کروں گا اور نہ کوئی ایسی عادت ڈالوں گا جس سے نظام جسمانی کو صدمہ پہنچے اور جن اصول پر جسم کی صحت کیلئے ضروری ہے ان پر کاربند رہوں گا۔ صحت اور جان جس چیز سے قائم ہے یعنی خون کو صاف اور طاقتور رکھنے کیلئے میں کوئی ایسی چیز نہ کھاؤں گا نہ پیوں گا نہ ایسی ہوا میں سانس لوں گا جو میرے خون پر برا اثر ڈالے یعنی شراب، تمباکو، منشی اشیاء وغیرہ۔ دانتوں کو خراب کرنے والی چبانے کی مختلف چیزیں بھی ہرگز استعمال نہ کروں گا۔ اپنی غذا کا خاص خیال رکھوں گا اپنی غذا میں ایسی صحت بخش چیزیں شامل کروں گا جن میں نشاستہ کے اجزاء زیادہ ہوں حیاتین کی مقدار زیادہ سے زیادہ پائی جاتی ہو یعنی تازہ پھل، خشک میوے، ترکاریاں، معمولی مقدار میں گوشت، مکھن، پنیر اور دیگر غذائیں استعمال کروں گا جن میں معدنی اجزاء زیادہ پائے جاتے ہوں اور ایسی غذاؤں کو ہرگز نہ چھوؤں گا جن میں تیزابی مادے زیادہ ہوتے ہیں جو حرکت اعضاء کو روکتے ہیں جو چٹ پٹی ہوتی ہیں اور جو خراب کرتی ہیں یا جن میں ٹائیٹ اور وٹامن (حیاتین) کی مقدار بے ترکیب اور کمزور اور بے حیثیت ہوتی ہے اور جو سوائے بھوک بنانے یا تیزابیت پیدا کرنے کے اور کوئی اچھا اثر ہمارے نظام جسمانی پر نہیں چھوڑتیں۔ میں اس بات کو خوب اچھی طرح سمجھ لوں گا کہ تسلسل و پابندی اوقات صحت کو برقرار رکھنے کا زریں اصول ہے چنانچہ میں کھانے کے اوقات کو منظم حالت میں رکھوں گا۔ کھانے کے اوقات سے پہلے یا بعد ہرگز کوئی چیز استعمال نہ کروں گا اور جب وقت آئیگا ٹھیک اسی وقت کھانا ضرور کھاؤں گا۔ بے وقت کی چیز منہ میں نہیں ڈالونگا۔ پھل نہ کھاؤں گا نہ مٹھائیاں اور نہ آئسکریم غرض کوئی چیز چلتے پھرتے بے ترتیب اوقات میں ہرگز معدہ میں داخل نہ کرونگا۔ میں اپنے جسم کو بالکل صاف رکھوں گا اس کے لئے کوشش کرونگا کہ معدہ ہمیشہ صاف رہے اس لئے کبھی کبھی ہلکا جلاب بھی لیا کروں گا ہر روز کم از کم پانچ چھ گلاس پانی ضرور پیونگا روزانہ عمدہ پانی اور اچھے صابن سے غسل کرونگا اور چلتے پھرتے سوتے اور بیٹھنے کے دوران میں اپنے سینہ کو اس طرح رکھوں گا کہ وہ کمزور نہ ہو ہمیشہ تازہ ہوا پھیپھڑوں کو ملتی رہے دل پر وزن نہیں پہنچنے دوں گا اور اس طرح سوؤں گا جس طرح اس کی حرکت میں نقص واقع نہ ہو خراب اور گندی فضا میں سانس نہ لونگا۔ روزانہ ہلکی ورزش کی عادت ڈال لوں گا یہ ورزش کھلے میدان میں ہوگی جہاں تازہ ہوا بکثرت مل سکے عمدہ حافظہ، اچھا معدہ، درست دوران خون اور فضلات جسم کے اخراج کیلئے ورزش لازمی چیز ہے کم از کم ایک گھنٹہ کھلی ہوا میں ورزش کرنے میں صرف کرونگا سونے کے وقت فوراً سو جاؤنگا اور عمدہ خواب اور مکمل آرام کیلئے جو ہدایتیں بتائی گئی ہیں ان پر ضرور عمل کروں گا۔ خوف، تفکرات، بیجا غصہ، چڑچڑا پن خواہ مخواہ کی پریشانیاں، بے اطمینانی اور دل گرفتہ رہنے کی عادت ترک کر دوں گا اور حتی الوسع ان خرابیوں پر حاوی ہو جاؤں گا کیونکہ یہ چیزیں ہمارے دل و دماغ پر اثر انداز ہو کر طرح طرح کے عوارض پیدا کرتی اور بیماریوں کو ہم پر قابو جمانے کی دعوت دیتی ہیں۔ ہر نبی نوع انسان کی بلا لحاظ قوم و ملت رضاکارانہ خدمات سے دریغ نہ کروں گا

امید، خوشی، ہمت، اپنے پر اعتماد، قہقہہ، محبت، سرشاری، ذہن، خدا پر بھروسہ، نیک چلنی، پرہیزگاری، جنسی تعلقات میں اعتدال اور مستقبل کے متعلق عمدہ تصورات اور دل و دماغ کو مسرور و مطمئن رکھنے والے جذبات کی پرورش جیسے اصول کو ہمیشہ اپنے سامنے رکھوں گا اور اوپر کی مجوزہ ہدایتوں پر حتی الوسع کامل عمل درآمد کروں گا۔

"ابوالقلم"

# نوجوان کا نصب العین

(جناب خلیق احمد صاحب نعمانی)

نوجوانوں کی نفسیات کا مطالعہ کرنے والے جانتے ہیں کہ وہ کس دنیا کے باشندے ہیں انکی دنیا مادی نہیں محسوس اور معنوی دنیا نوجوان کی جولان گاہ ہے۔ وہ حقیقت کو پانا چاہتے ہیں بڑھتے اور پکتے ہوئے کی کسے پروا انکی اس تڑپ، لپک کو نامناسب حدود میں کھا گیا اور "ابھی بچے" کہہ کر نظر انداز کر دیا گیا تو کبھی جب Bomb کہہ کر گریز، الغرض بڑوں نے نوجوانوں کی تندرست و توانا اور متحرک ہستی کو اپنے متزلزل ارادہ اور ناپائیدار قوت کے تابع رکھا لیکن دریا کا بہاؤ بہتا ایک ہی طرف نہیں رہتا۔

یہ عہد اس وہ کیا پتہ دیتا ہے جسے "عہد نوجوانان" کہتے ہیں خوش قسمتی سے وہ ایسے مبارک مسعود، خفافی میں اپنی قوت کو فعل میں لا رہے ہیں نوجوانوں کا میدان عمل میں گامزن ہونا اور خود کو مستقبل کے لئے تیار کرنا ترقی ملک کی مبارک علامت ہے اور ملک بھی اس حقیقت سے آشنا ہو چکا ہے کہ نوجوانوں (جن سے میری مراد نوجوان مرد ہے) علم اور ہر طالب علم نوجوان ہے جو اپنے آپ کو رضاکار سمجھے کی بیداری کس مستقبل کا پتہ دیتی ہے ہوبنگ پارٹی اور ہٹلر یوتھ کے کارنامے روز روشن کی طرح عیاں ہیں۔ ترقی کی انتہائی جدید اور نازیوں کی محیر العقول ترقی اور بین الاقوامی مدبر کی حیثیت کی بازیافت محض ان ہی جماعتوں کی پائیدار کوششوں کا نتیجہ ہیں۔ دکن کے نوجوانوں کی بیداری کسی انقلاب نہیں کی آئینہ کا نتیجہ نہیں بلکہ سیاست کا رنگ بیرونی سیاست سے بالکلیہ مختلف ہے یہی وجہ ہے کہ وہ انقلاب پسند نہیں بلکہ اصلاح اور ارتقا پسند ہیں۔ اس علم کے باوجود کہ "انقلاب ایک رقص ہے اور اور رفتار مسرت" قدم نوجوانوں کی اس بیداری کو غلط مفہوم اگر نا بڑی بدقسمتی کی بات ہے۔ ان کی زندگی مدرسوں اور کالجوں کی چار دیواریوں میں مقید نہیں رکھی جا سکتی۔ اور وہ یہاں تک کے متحمل ہو سکتے ہیں۔

آئندہ وہ کامیاب زندگی بسر کر سکیں گے جو عالمی تغیر کا خاموشی سے ساتھ دیں گے نوجوان بند موریوں کے پانی کے بہاؤ کی طرح اپنی زندگی کے دھارے پر کھنچے چلے جا رہے ہیں۔ نوجوان اجتماعی شعور سے بالکل بے بہرہ ہیں جو یہ بھی نہیں جانتے کہ اجتماعی تعلقات کس قدر ہمہ گیر ہو گئے ہیں اور دنیا کی طرح ایک وسیع عالمی برادری کے لئے بے چین ہے میرا خیال ہے کہ دنیا کی نجات اور اس عالم کا حصول اسی صورت میں ممکن ہے کہ ایک وسیع عالمی برادری کا قیام عمل میں آئے۔ یہ یقیناً خوش کن ہے کہ اس سے سیاسی نصب العین "عالمیت یا انسانیت" کو عملی جامہ پہنانے کا موقع نصیب ہوگا برادری کے قیام کی کوشش میں ہمارے سرپرست کہاں تک حصہ لے سکتے ہیں اجتماب کے دینہ سے گزرے ہوئے سے اسی توقع رکھنا "نرکستان" کا راستہ دیکھنا ہوگا تو پھر کیوں نہ نوجوانوں کو آزادانہ فکر و عمل کا موقع دیا جائے اور ان کے خیالات میں وسعت پیدا کی جائے۔ اگر بزرگ اس آواز کو نامانوس اور ایسی تلقین کو معلموں کے فرائض سے قطعی بیگانہ سمجھیں تو پھر کیوں نہ نوجوانوں کو ایسے اداروں میں رضاکارانہ کام کرنے کا موقع دیا جائے جہاں آزادی کے ساتھ حال کی تلخیوں اور مستقبل کی حقیقتوں کا جائزہ لے سکیں اور ملک و ملت کے بار آور پودے بن سکیں۔

جیسا کہ ولیم کرٹ نے عہد شباب کے متعلق کہا تھا "اگر اس عمر میں ہر شخص کے پیش نظر اس زندگی کی تصویر رہے جسے وہ اختیار کرنا چاہتا ہے عہد شباب کے مسرت بھرے ایام میں مستقبل کا تصور نہایت پرکیف ہوتا ہے آئندہ زندگی کی یاد ہر نوجوان کے قلب میں چٹکیاں لیتی رہتی ہے امید کی جھلکیاں اسے کرنے اور بڑھنے، سوچنے اور سمجھنے کی دعوت دیتی رہتی ہیں ایسے نازک زمانہ میں اگر نوجوانوں نے ایک متعین عملی نصب العین پیش نظر رکھا تو سمجھیے انکی زندگی کی کشتی کو امواج تلاطم اور باد مخالف کوئی صدمہ نہیں پہنچا سکتے۔ خدمت خلق نوجوانوں کا نصب العین اور رضاکارانہ زندگی نوجوانوں کا مطمح نظر ہونا چاہیے اور زندگی ملک و مالک پر ہر گھڑی نثار ہونے کے لئے تیار۔ ہم میں سے بہت کم ایسے لوگ ہوں گے جو یہ جانتے ہوں گے کہ نوجوانوں کی کیا حیثیت ہے اور ان کی سماجی ذاتی قدر و منزلت کیا ہے۔ نوجوانوں کا محض نوجوان رہنا اور طالب علم کا محض معلم رہنا بڑی ستم ظریفی ہے وہ اس سے کچھ اور بھی ہیں۔

## شہری رضاکار اور خدمت گزار انسان

کل انسانیت کے فرد ہونے کی حیثیت سے نوجوانوں پر جو ذمہ داری عائد ہوتی ہے وہ بڑی کٹھن ہے۔ بحیثیت انسان ان پر جو ذمہ داری عائد ہوتی ہے ایک مشہور مفکر کے قول کی حقانیت سے منکر کر دینا اظہار کے لئے میری صرف نفیحت ہے وہ ہمیشہ طالب حق رہیں خواہ وہ حق کسی صورت میں ہو۔ طلبا کا اقرار معیار یہی ہے کہ وہ حق کو معلوم کرنے اور اس کے معلوم کرنے پر کہنا اور آگے کا عمل ہو رہے "حق کی تلاش کا یہ مفہوم نہیں کہ ماسوائے بنی نوع انسان کی تلاش اور خود کو بھی پہچاننا اور اپنی برادری ملک اور انسانیت کے لئے خود کو وقف کرنا ہی تلاش اور خدمت حق کا بہترین ذریعہ اور رضاکار کو لازمی سرمایہ ہے اور یہ جوگیوں کے بس کی بات نہیں بلکہ نوجوانوں کا شیوہ ہے جو یہ سے علم ہو جاتے خود آگاہ اور حق آگاہ ہے۔ اثبات خودی اور اپنے کردار کی بقا و تربیت کے لئے ضروری ہے کہ "ضمیر" کو اپنا رہبر بنائیں۔ یہ تو ہے کہ یہ کوئی مشکل بات نہیں ہے اس قدر کہ ہر کام کے کرنے سے پہلے اس کے اخلاقی افادی اور روحانی پہلو کا جائزہ کر لیں تاکہ "ہر چہ از دل خیزد حق است" کی صدا سے گوش آشنا ہو جائیں ضمیر کی آواز پر کان دھرنا اسی کو کہتے ہیں۔ جب آپ ہر وقت خود کو ٹٹولتے رہیں تو اس کا لازمی نتیجہ یہ ہوگا کہ آپ کا ہر قدم حق اور راستی کی شاہراہ پر اٹھے گا پھر دیکھئے ہم حق کے ہیں اور حق ہمارا۔

# پرچم آصفی

(مولوی محمد ارجس صاحب یروقت)

پرچم آصفی کی حیثیت اسکے رنگوں کے انتخاب یا ترتیب پر موقوف نہیں ہے یہ پرچم ان لاکھوں مسلمانوں کے خون کو جذب کرنے کے بعد تیار ہوا ہے جنہوں نے مغلیہ حکومت و تاج کی تباہی اور بربادی کے بعد کل میں اسلام کا آفتاب غروب ہونے نہیں دیا۔ جس کے سایہ میں آج مسلمان ہی نہیں غیر مسلم آبادی بھی امن و امان، سکون اطمینان، خوشحالی اور امن و امان کی زندگی بسر کر رہا ہے جو برطانوی ہند کے کسی خطۂ ارض کو نصیب نہیں ہے۔ یہاں ہی ہندو کو ہندو اور حکومت کرو ہندو اور مسلمان ہندو کو ایک دوسرے سے الگ رکھکر حکومت کرنے کا کبھی ہندو کو مسلمان سے لڑا لیا اور کبھی مسلمان کی سرپرستی کر لی لیکن پرچم آصفی اسلامی اصول کا حامل ہے وہ تقسیم کرنے اور بغاوت کرنے کا اصول نہیں ہے بلکہ مطمئن رکھکر خوش حالی کی ضمانت دے کر خوشحالی کے ذریعہ حکومت کرنے کا اصول ہے پرچم آصفی کسی غیر کی غلامی کی جگہ آزادی اور خود مختاری کا حامل ہے خواہ کوئی تسلیم کرے یا نہ کرے آزادی سیاسی ہی نہیں معاشی بھی سماجی بھی مذہبی بھی۔ آج سارے پرچم آصفی کے سایہ میں جو اہمیت حاصل ہے مرد و زن جس شاہراہ ترقی پر گامزن ہے اسکی مثال پورا عظیم ہندوستان میں شاید ہی مل سکے۔

کوئی نہیں کہہ سکتا کہ پرچم آصفی کے زیر سایہ ہندو کے لئے علیحدہ مراعات، مسلمان کے لئے کوئی علیحدہ محصول مقرر ہے یہاں تک کہ نظم و نسق کے لئے مسلمانوں نے جو خدمات ابتدا سے آفرینش سے اب تک انجام دیں ان کے لئے بھی بطور معاوضہ زائد کچھ نہیں لیا گیا۔ انگلستان کی طرح خاندان آصفی نے کوئی استحصال نہیں کیا۔ خدمت کی اور اس خدمت کا فائدہ بلا لحاظ مذہب و ملت سب کو پہنچایا گیا۔ یہ مسلمانوں کا حق تھا کہ انہیں خاص مقام ملتا خاص مراعات دی جاتیں مراعات اور معاش یہاں تک کہ زمین دولت، تجارت اور کاروبار سب کچھ اس پرچم کی رواداری کے صدقہ رعایا کو بلا تخصیص حاصل رہا مسلمانوں نے اسے اپنا حق ہی نہیں لیا۔ اس پرچم کو نہیں سمجھتے وہ اپنے آپ سے دشمنی کرتے ہیں وہ جو اس پرچم کے سایہ میں رہنے کے باوجود ہلچل برپا کرتے ہیں امن و امان کو خطرہ میں ڈال دیتے ہیں دراصل یہی موت کو دعوت دیتے ہیں وہ دعوت دیتے ہیں مسلمانوں کو کہ وہ اپنا حق بھی حاصل کریں فائدہ اسی میں ہے کہ اس پرچم تلے حضرت جلالۃ الملک کے زیر سایہ عاطفت موجودہ خوشحالی کی زندگی کو ایک نعمت غیر مترقبہ سمجھ کر جاری رکھیں اگر واقعی حیدرآباد کا کوئی مسئلہ ہے وہ کوئی اندرونی مسئلہ نہیں ہے بلکہ اس پرچم کی آزادی کا مسئلہ ہے کیونکہ تاج برطانیہ کے ساتھ تعلقات کا مسئلہ وہ اہم مسئلہ ہے جس کو طے کرنے پر اس پرچم کی بلندی اور ہماری خود مختاری و آزادی منحصر ہے اس پرچم کو بلند رکھنے کا عزم دراصل حیدرآباد کی خود مختاری اور کھوئے ہوئے مقام کو دوبارہ لینے کا عزم ہے خدا ہمیں توفیق دے اور قوت عطا کرے۔

جس رضاکار کے ہاتھ میں پرچم ہو دراصل وہ اپنے خدا کے حضور، بادشاہ کے سامنے یہ وعدہ کرتا ہے کہ اس کے وقار، عظمت اور آزادی کو بلند رہے گا۔ قائد ملت کی ذات میں وہ پھر رضاکار اور سپاہی ہے جس نے یہ عہد کیا اور عہد لیا کہ وہ کسی قیمت پر کسی بڑے سے بڑے خطرہ کے مقابلہ میں اس پرچم کو گرنے نہیں دے گا تھامے رکھے گا جاتے ہوئے دوسرے کے حوالہ کر دے گا دوسرا گر جائے تو تیسرا لے گا۔ وہ گئے اور آپ کے حوالہ کر گئے تھامے رکھنا، بلند رکھنا یہ وہ پیمان ہے جو اس پرچم کے ہاتھ میں لیتے ہی آپ اپنے خدا سے کر لیتے ہیں۔

---

۴۴ بانی تحریک یعنی مسٹر سید محمد احسن مسلم نیشنل گارڈ کے صدر اور لئیق نعمانی معتمد مقرر ہوئے ایک مشترکہ اپیل میں درخواست کی گئی تھی کہ نیشنل گارڈ کی ٹریننگ روزانہ علی الصبح ہو رہی ہے توقع ہے کہ ہر فرد ملک اس عسکری نظام میں شریک ہو کر اپنے آپکو منظم کرنے کی کوشش کریں گے۔

# کانفرنس رضاکاران

اس سال فخر رضاکاران قائد ملت کی یاد میں رضاکار کانفرنس کا بڑے پیمانہ پر انتظام گلی میں آرہا ہے۔ مملکتی مجلس کا ستیہواں سالانہ اجلاس ۱۳، ۱۴ اور ۱۵ فروری ۴۸ء کو دارالسلام میں بصدارت مولوی محمد احسن سید علی صاحب ایڈوکیٹ صدر مملکتی مجلس منعقد ہوگا ایک مجلس استقبالیہ تشکیل دی گئی ہے جس کے صدر مولوی سید محمود علی صاحب شریک معتمد مملکتی مجلس اور معتمد مولوی مرزا فاروق علی صاحب صفوی وکیل ہائیکورٹ، خازن مولوی حبیب محمد خاں صاحب ڈلوزی، شرکاء معتمد مولوی سید ابوالہاشم صاحب اور مولوی شاہ ابوالحامد صاحب مقرر ہوئے ہیں۔

سالانہ اجلاس کے آخری دن مولوی محمد یامین زبیری صاحب معتمد مملکتی مجلس کی صدارت میں کانفرنس رضاکاران منعقد ہوگی جس میں شرکت کے لئے ہزاروں رضاکار دارالسلام میں جمع ہو رہے ہیں بوائے اسکوٹس کا مظاہرہ بھی ہوگا سلائیڈس اور فلمس کے ذریعہ کشف تحریک کا پرچار کیا جائے گا جسمانی مظاہروں اور فنی کمالات اس کے نظام نامہ کا اہم جزو ہیں رضاکار کانفرنس کے صدر استقبالیہ مولوی شفیع خالد صاحب اور معتمد مولوی ابراہیم علی خاں صاحب اور جسمانی مظاہروں کے معتمد مولوی عبدالرشید خاں صاحب منتخب کئے گئے ہیں۔

تمام رضاکار دارالسلام میں پرچم آصفی کے نیچے روزانہ جمع ہوں گے سلامی دی جائے گی۔ ترانہ پڑھیں گے اور حلف اٹھائیں گے کہ پرچم آصفی ہماری خود مختاری کا نشان ہے ہم اس کی حفاظت کرنے اور اس کے وقار کے تحفظ اور اس کی عظمت کو بلند رکھنے میں کسی قربانی سے دریغ نہ کریں گے۔

---

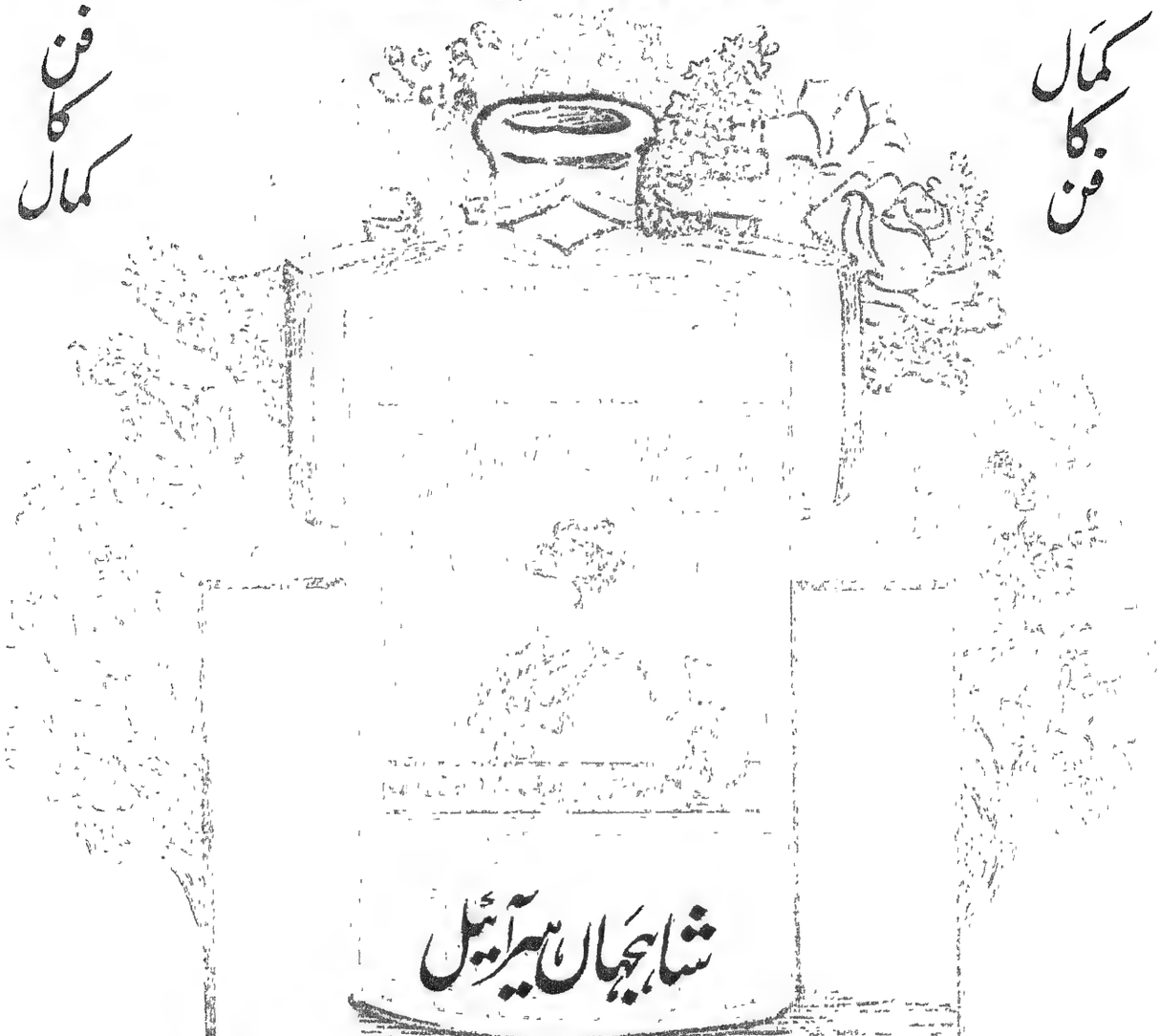
## مسلم نیشنل گارڈ

مولوی سید محمد احسن صاحب ایڈوکیٹ نے پانچ سال قبل مسلم نیشنل گارڈ کے نام سے ایک رضاکارانہ تنظیم قائم کی تھی جس میں ملک کے تعلیم یافتہ اور شریف الخاندان افراد بکثرت شریک ہو رہے تھے ۴۴

# تاج محل کی صبح بہاراں

کمال کا فن

فن کا کمال



## شاہجہاں ہیر آئیل

دکن میں شاہجہانی خوشبوئیں لا رہی ہے
ہم نے اپنی تمام قوتیں اور صلاحیتیں اِس حسین تحفہ پر صرف کی ہیں

شاخ
معظم جاہی مارکٹ

شاخ
افضل گنج

کلب کیمیکل فیکٹری عثمان شاہی حیدرآباد دکن

ANJIRUBLICITY HYD.

# خدمت سے عظمت

اگرچہ موجودہ نسل کی تعلیم یافتہ لڑکے لڑکیاں اسکو فرسودہ خیالی اور غلامانہ ذہنیت پر محمول کرتے ہوئے کوئی اہمیت نہیں دیں گی۔ لیکن اگر غور کیجئے تو ہر حال اور ہر موقع میں خدمت سے عزت عظمت اور کامیابیاں حاصل ہوتی ہیں۔ اب وہ خدمت خواہ کسی شکل میں ہو۔ انسان کو خدا نے دل و دماغ خدمت کے لئے ہی پیدا کیا ہے۔ اور یہی اس کی ہستی کا حقیقی مقصد ہے۔ ملائکہ علیین میں عبادت گزار فرشتوں کی کمی نہ تھی۔ مگر خدمت خلق کرنے اور ان کے دردِ دل کو سمجھنے کی قوت انسان کو ودیعت کی گئی اور یہی انسان کی سب سے بڑی صفات ہے۔ دردِ دل کا احساس صنفِ نازک میں بدرجہ اتم دیا گیا ہے۔ یہ خدمت اسی لئے زیادہ تر ان کے حصہ میں آئی۔ اور انہیں ازل سے یہ سبق سکھایا گیا کہ تم آدم کی اولاد کی خدمت اپنا پیدائشی ورثہ تصور کرو۔ چنانچہ دنیا کے ہر حصہ میں عورت کے فرائض مردوں سے مختلف رکھے گئے ہیں۔ اگرچہ خدمت سے عظمت دونوں کو حاصل ہوتی ہے۔ مگر اس کی تقسیم جداگانہ ہے۔ مرد اپنے وسیع اختیارات اور وسیع حیثیت میں خدمات کے کارنامے دکھاتا ہے اور عورت اپنے متعلقین اور اپنی گھریلو زندگی میں اس کا مظاہرہ کرتی ہے۔ سچ پوچھئے تو عورت کی تخلیق خاص اسی غرض و غایت کی تکمیل کے لئے معرض وجود میں آئی۔ ایک لڑکی اور ایک لڑکے کے بچپن سے موازنہ کیجئے تو ایک عہد طفلی کا شہنشاہ مگر دوسری باندی نظر آئے گی۔ ماں باپ لڑکی کو اپنے چاہتے لڑکوں کی خدمت کی تعلیم دیں گے۔ اسے بچپن سے فرمانبرداری ماں باپ، بہن بھائی کی خدمت جو عمر اور طاقت کے اندازہ کے مطابق بتدریج بڑھتی جائیگی۔ سکھائیں گے اس کو ہر امکانی طریقوں سے یہ تربیت دیجائے گی۔ کہ تم کو دوسروں کو آرام پہنچانے اور راحت رسانی کیلئے پیدا کیا ہے۔ تمہاری ذاتی آزادی، خوشیاں اور آرام دوسروں کی مرضی پر منحصر ہے۔ لہذا جوں جوں ان کی عمریں بڑھتی جائیں گی۔ انہیں اپنے اس فرائض کو انجام دینے کا خیال اور ذوق بھی روز بروز بڑھتا جائیگا۔ حتیٰ کہ عورتیں دوسروں کی راحت رسانی کا آلہ کار بنکر رہ جاتی ہیں۔ جب تک بچپن رہا۔ ماں باپ، اور بہن بھائی کی خدمت میں لگی رہیں۔ ان کو کھلانا پلانا ان کے لئے سینا پرونا۔ ان کی تفریح کے لئے اپنا آرام کھو کر انہیں موقع عنایت کرنا۔ اس کے بعد شادی ہوتے ہی مزید ذمہ داریاں ان پر عائد کر دیجاتی ہیں۔ سسرال کے ایک ایک فرد کی خدمت اور دلجوئی اس کا فرض ہوتا ہے اگر اس میں ذرا بھی کمی ہوئی تو پھر اس کا بناہ مشکل۔ ساس سسر کی خدمت، دیور جیٹھ اور نندوں کے کام کاج کر کے انہیں آرام پہنچانا۔ حتیٰ کہ سسرال کے نوکر نوکر بھی کاموں میں مدد دینا۔ غرضکہ خدمت کی تشکیل میں اس نئے دور میں اور بھی اضافہ ہو جاتا ہے مگر کمی نہیں ہوتی۔ سب پر فائق شوہر کی خدمت اور دلجوئی۔ اگر مرضی کے خلاف کوئی کام ہوا تو پھر مصیبتوں کا ٹھکانہ نہیں۔ جو بیویاں یہ سمجھتی ہیں کہ ہم کیا لونڈیاں ہیں جو خدمت کرتی اور ہر جا بیجا ناز اٹھاتی رہیں۔ وہ سخت غلطی کر رہی ہیں۔ لونڈیوں کے فرائض اس قدر اہم نہیں۔ جس قدر ایک بیوی کے ہزار برس کی نیو۔ گھر کی ملکہ۔ اور خانہ داری کی مشین ہے اس کی ذمہ داریاں سب سے بدرجہا سخت ہیں۔ اس کے دم سے اور اس کی حسن خدمات پر پورے خاندان کی بہبودی اور آرام کا انحصار ہے۔ لونڈی آج ہے کل نکالدی گئی۔ مگر بیوی تو اپنی پوزیشن کے ساتھ جب تک زندہ رہیگی حکومتیں کرتی اور حکومتیں بجالاتی رہیگی۔ جس خاتون نے خدمت سے جی چرایا۔ گویا اس نے اپنی خانہ داری اور گھریلو منصوبوں کو مسمار کر دیا۔ خدمت سے جی چرا کر نہ مرد اپنے مشن کی تکمیل کر سکتے ہیں۔ اور نہ عورتیں۔ البتہ فرائض اور خدمات مختلف اسلوب سے انہیں سرانجام دینا لازمی ہوتا ہے۔ مرد اپنی خدمت سے جی چرائے اور بیوی بچوں کے پیٹ پالنے سے روگردانی کرنے لگے۔ تو بھلا وہ خانہ داری چل سکتی ہے!

اس کی خدمات بیوی بچوں کی پرورش۔ ہر ممکن طریقہ سے اسباب مہیا کر کے آرام سے زندگی گزارنے کا ساماں کرنا ہے اسی طرح بیوی کی خدمت بھی شوہر اور بچوں کو آرام پہنچانا۔ گھر کو مرقع جنت بنائے رکھنا۔ ہمدردی اور مہربانی سے اپنے لواحقین سے پیش آنا ہے۔ بچوں کی خدمت۔ ماں باپ کی اطاعت فرمانبرداری اور انہیں اپنی تیمارداری اور چستی سے آرام پہنچانا ہے۔ پس اگر کوئی بھی "خدمت" کو ذلیل یا حقیر کام سمجھ کر ٹھکرا دے تو نادانی اور حماقت ہے جب تک ہاتھ پیر ہلا کر ہم خدمت نہ کریں گے دنیاوی یا دنیوی عظمت کبھی حاصل نہ ہوگی۔ عورت وہی قابل قدر ہے۔ جو تمام کنبے کی خدمت گزار ہے۔

بوڑھے ہونے پر پھر ان کی خدمات کا صلہ بال بچوں سے ملتا ہے۔ وہ اپنے پھیلے ہوئے بیج کا تروتازہ ثمر حاصل کرتی ہے۔ اور جو اپنے وقت میں خدمت سے گریز کر کے خود غرضانہ آزاد زندگی بسر کرنے کی عادی ہیں۔ ان کو جو خزاں کے دور میں کوئی بھی بدلہ چکانے والا میسر نہیں آتا یعنی ان کے حسن خدمات سے کوئی سبق حاصل کیا ہوا رہتا نہیں کہ جب انکا موقع آتا ہے تو کوئی اس سے نقلی سلوک بھی کرے۔ پس وہ خدمت کو ترستی پھر کتی اور آنسو اٹھاتی دنیا میں ایک بے معنی زندگی بسر کرتی ہیں۔ کسی کو ان سے ہمدردی یا لگاؤ نہیں ہوتا۔


## شرح چندہ صحت عامہ

| | | |
|---|---|---|
| سالانہ | حکومت سرکار عالی | بیرون ملک سے |
| للعہ | عہ | عہ |
| فی پرچہ | خبیات نمبر | طبی خبری |
| عہ کے ٹکٹ | عاں | ۲/ |

سالانہ مکمل فائیل (فی جلد)

(عہ)

## حیاتی

یہ شربت بھوک لگاتا ہے غذا کو ہضم کرتا اور خون کی پیدائش کو بڑھاتا ہے عام جسمانی کمزوری میں مبتلا ہوں یا بغیر کسی ظاہری سبب کے روز بروز کمزور ہو جاتے ہوں وہ اس کو استعمال کر کے بہت جلد ہی جسمانی کمزوری کو دور کر سکتے ہیں اور اپنے وزن کو بڑھا سکتے ہیں۔

ترکیب استعمال۔ بعد غذا ایک چاء کا چمچہ پانچ تولے پانی ملا کر استعمال کریں قیمت (عہ)

تیار کردہ۔ دواخانہ مخزن الشفاء

نظام شاہی روڈ حیدرآباد دکن

# ورزش جسمانی

(لفٹننٹ کرنل ڈاکٹر محمد اشرف الحق مرحوم)

تمام مختلف قسم کی ورزشوں میں ایک خاص اور اہم بات ہے۔ وہ یہ کہ اس سے عضلات میں سکڑ پیدا ہو جاتی ہے۔ عضلات کے سکڑنے سے ان میں خون بکثرت پہونچنے لگتا ہے۔ اور جبکہ شریانوں کے ذریعہ عضلات میں خون خوب آنے لگتا ہے۔ تو آکسیجن اور حرارت زیادہ پیدا ہونے لگتی ہے۔ جس کی وجہ سے آکسیجنی تصرف کے عمل میں بہت بڑی ترقی ہو جاتی ہے۔

جب عضلات میں سکڑ پیدا ہوتی ہے۔ تو اعصاب میں ہیجان پیدا ہوتا ہے۔ اور ان ہی کے ہاتھوں میں حرکتی عصبی نظام کی لگام ہوتی ہے ان اعصاب کے ہیجان میں آجانے کی وجہ سے اندرونی اعضاء کی شرائین پر بھی اعصاب کے سکڑنے کا اچھا اثر ہوتا ہے۔ اور جسم کے بالائی حصہ یعنی جلد کو خون اچھی مقدار میں ملنے لگتا ہے۔ جلد کی باریک عروق بھی پھول جاتی ہیں اور اس طرح پسینہ والے غدودوں کو خون اچھی طرح مل جاتا ہے۔ یہ غدود بھی پانی زیادہ خارج کرتے ہیں جو پسینہ کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ پس جس ورزش سے جسم پر کچھ زور پڑتا ہو وہ اچھی طرح پسینہ نکال دیتی ہے جس کے ذریعہ سے ہم وہ فوائد حاصل کر سکتے ہیں۔ جس کا گردوں اور جلد کی صفائی کے بعد امکان ہے۔

ان ورزشوں میں اصلی چیز یہ ہے کہ جسم کی سطح پر گردش کرنیوالا خون کثرت سے آجاتا ہے اور اس صورت سے اندرونی اعضاء میں جو جماؤ اور انقباض پیدا ہو جاتا ہے۔ وہ کم یا زائل ہو جاتا ہے اعضا میں سے گردوں کو بھی فائدہ پہونچتا ہے۔ لیکن جب گردوں پر ورم ہو تو ہر قسم کی ورزش سے پرہیز کرنا چاہئے۔ اس کے علاوہ دل کو بھی فائدہ پہونچتا ہے۔ بشرطیکہ ورزش متوسط درجہ پر کی جائے۔ خاصکر ان لوگوں کو جو قلب کے امراض مبتلا ہیں وہ ورزشیں زیادہ مفید ہونگی جو سوئیڈش جمناسٹک کے طرز پر ہوں۔

سوئیڈش جمناسٹک سے بہت سے ایسے مریضوں کی زندگی بڑھ گئی ہے جو امراض کہنہ میں مبتلا رہا کرتے تھے۔

مالش میں اصل چیز عضلات کو اچھی طرح دبانا ہے اور اس طریقہ سے ہم ایک مصنوعی اجتماع خون پیدا کر لیتے ہیں۔

مالش کے ذریعہ سے ہم قلب کے فعل کیلئے بہت سی سہولتیں بہم پہونچا سکتے ہیں۔ کیونکہ مالش سے خون کی لہریں جو دل سے آتی ہیں وہ آسانی سے بالائی چھوٹی شریانوں میں سے ہو کر گذر جاتی ہیں۔ اور یہ شریانیں خون کی کسی قسم کی رکاوٹ نہیں پیدا ہونے دیتیں۔

ہم مختلف مالش کی حرکتوں خصوصاً لہری مالش سے قلب کو بہت فائدہ پہونچا سکتے ہیں جسم کی سطح کو دبانے۔ رگڑنے اور مالش کرنے سے اور ہاتھوں اور پیر کو آہستہ آہستہ حرکت دینے سے بھی بہت سے قلب کے مریضوں کو اچھا کیا گیا ہے اور ان کو قبل از وقت موت سے بچا لیا گیا ہے اس قسم کے علاج کا فائدہ اور بھی مکمل ہو جاتا ہے اگر اس کے ساتھ ساتھ کاربونک ایسڈ کا غسل بھی شریک کر لیا جائے۔

صلابت شریانی قلب کے بڑھ جانے اور دیگر امراض قلبی کی ہلکی صورتوں میں ناہیم کے طریقہ علاج سے بہت فائدہ پہونچتا ہے۔

مالش گھٹیا اور مٹاپے کی حالت میں بہت مفید ہوتی ہے۔ اور ذیابیطس میں بھی اچھے اثرات مترتب ہوتے ہیں۔

سوئیڈش ورزشیں صرف آزادانہ جمناسٹک ہی سے نہیں حاصل ہو سکتیں بلکہ بعض مشینوں کے ذریعہ سے بھی کی جا سکتی ہیں۔ جیسے کہ سٹاکھام کے ڈاکٹر زاندر نے ایجاد کی ہیں۔

مختلف قسم کے کھیل جسم کو زیادہ قوت پہونچانے والے ہوتے ہیں۔ چاہے وہ فٹ بال ہو یا ٹینس یا گالف یا کشتی یا سائیکل چلانا بہرحال مقصد سب کا یہ ہوتا ہے کہ پسینہ اچھی طرح نکل جائے اور اس طرح آکسیجنی تصرف کا عمل تیز ہو جائے جس کی وجہ سے ہم مٹاپے کی روک تھام اور اس کا علاج کر سکتے ہیں اور ساتھ ساتھ یہ فائدہ بھی ہوتا ہے کہ تمام فضلات اچھی طرح سے جلد فنا ہو جاتے ہیں۔ اگر مذکورہ بالا کھیلوں سے تھکاوٹ زیادہ نہ ہو تو عصبی کمزوری اور بے خوابی کو بھی بہت فائدہ پہونچ سکتا ہے۔ مذکورہ بالا ورزشوں سے اعصاب الاحشاء میں ہیجان پیدا ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے دوران خون تیز ہو جاتا ہے۔ اور شرائین اور عروق میں خون کثرت سے زیادہ قوت کے ساتھ دوڑنے لگتا ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ شرائین اور عروق پھول جاتی ہیں۔ اگر یہ صورت کثرت سے واقع ہوتی رہے تو اس کا فطری نتیجہ یہ ہے کہ عروق کی لچک ضائع ہو جائیگی جس کی وجہ سے ان کی قوت کم جائیگی اور صلابت شریانی کا مرض ظہور پذیر ہو جائیگا۔

جب ہمارے جسم کو مسلسل اعضائی محنت سے سابقہ پڑے گا تو دل کے داہنے پہلو میں خون جمع ہو جائیگا۔ اور چونکہ داہنا خانہ اپنے آپ کو اس خون سے خالی کرنے کے قابل نہیں ہوتا اس لئے اکثر قلت نفس کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے اور کبھی کبھی موت بھی واقع ہو جاتی ہے۔

بڑی عمر کے آدمیوں کے لئے ورزشی کھیل بہت ہی نقصان دہ ہیں کیونکہ ان کی شریانوں میں لچک مفقود ہوتی ہے اور زیادہ سخت ہوتی ہیں اور سخت ہونے کی وجہ سے فی الفور پھیل نہیں سکتیں۔ ایسی صورتوں میں زیادہ مشقت خطرناک ہے سے خطرناک نتائج پیدا کر سکتی ہے۔

سب سے بہتر قسم کی ورزش چہل قدمی اور تھوڑا تھوڑا پہاڑ وغیرہ پر چڑھنا ہے۔

گھوڑے کی سواری میں جسم خوب اچھی طرح متوازن طریقہ پر حرکت کرتا ہے۔ اور ایک خاص قسم کی سواری جس کو "دلکی" کہتے ہیں اور جس میں انسان کا جسم مقررہ وقفوں کے ساتھ اٹھتا بیٹھتا ہے۔ پسینہ کے لئے مفید ہوتی ہے اور اس سے خون کا دوران پیٹ کے اعضا اور رانوں اور پنڈلیوں میں خوب اچھی طرح ہو جاتا ہے ہمارے نزدیک گھوڑے کی سواری بہترین قسم کی ورزشوں میں ہے بقیہ ص ۲۶ پر

# پیدل چلنا

پرندے کی طرح آزاد اور پر کے مانند ہلکا وہ ایسی مثالیں ہیں جو کسی کے متعلق بیان کی جائیں تو اس کے تندرست اور طاقت ور ہونے کی شہادت دیتی ہیں۔ اپنے بچپن پر نظر دوڑائیے، جب موسم گرما کی تعطیلات سے ننگے پاؤں پھرنے میں فرحت ہوتی تھی، جب کیچڑ، دلدل یا بارش کے پانی میں جوتا اتار کر بھاگتے پھرنے میں مزا آتا تھا، جب شبنم سے ترگھاس ہمارے ننگے پاؤں کو ٹھنڈک پہنچاتی تھی، ایسی ٹھنڈک جو ٹانگوں سے ہوتی ہوئی دل و جگر کو سیراب کرتی آنکھ کے اندر جگہ پاتی تھی۔ واقعی وہی دن تھے زندگی اور زندہ دلی کے، ابھی ہم نے پاؤں کو جکڑنا شروع نہیں کیا تھا۔ پاؤں کو خوبصورت بنانے کے لئے کرنگا بھوں اور چپلوں کی ضرورت محسوس نہ ہوئی تھی اور ہم فیشن کے دلدادہ نہ تھے۔ دراصل ہم نے فیشن ایسی جوتوں کے طفیل اتنی قوت اور پائیداری ضائع کی ہے۔ جس کا اندازہ نہیں ہو سکتا، قدرت نے پاؤں کی ساخت میں ایسی خوبیاں پیدا کی ہیں کہ جسم کا بوجھ برداشت کرنے کی قوت جسم کے اس چھوٹے سے حصے میں کمال خوبی سے بھر دی ہے، لیکن جوتے کے انتخاب نے اس کی اس اہلیت میں خامی پیدا کر دی ہے۔ جس کا اثر بسا اوقات دماغ تک پہنچتا ہے۔

**جوتے کی قید** ہر شخص کی دلی آرزو یہی ہوتی ہے کہ آزاد اور مسرور رہے زندگی کی وہ مسرتیں جو اس آرزو کو پیدا کرتی ہیں اچھلنے کودنے اور جوانی کی پرجوش پھرتی ہی میں پنہاں ہیں جوان رہنے کے لئے آپ کو چاہیئے کہ جوانوں کے سے کام کریں۔ اور آزادی سے چلا پھرا کریں۔ آپ کا جوتا ایسا ہونا چاہیئے جس میں پاؤں جکڑے ہوئے نہ ہوں، اور آپ آسانی کے ساتھ چل پھر سکیں دو کا نداز ون کے اس دھوکے میں نہ آئیے کہ بعد میں جوتا کھل جائے گا بلکہ ہمیشہ ایسے کھلے ہوئے جوتے لیجئے جن کو پہلی مرتبہ پہن کر آپ کے پاؤں راحت محسوس کریں۔

پیدل چلنا صحت کے لئے بہت مفید ہے پیدل چلنے میں جسم کے تقریباً تمام عضلات اور تمام جوڑوں کی ایک متوازن حرکت ہوتی ہے جس سے نظام بدن کو بدن میں رکے ہوئے فضلات کو دفع کرنے اور نئی روح پیدا کرنے میں گرانقدر امداد حاصل ہوتی ہے۔ پیدل چلنا تمام ورزشوں میں بہترین ورزش ہے۔ یہ دل، دماغ، اعصاب اور پھیپھڑوں کو طاقت بخشتی ہے، حوصلہ اور قوت برداشت کو بڑھاتی ہے۔ اور صحت کی حفاظت کر کے جوانی کے پر بہار ایام میں اضافہ کرتی ہے۔ بچپن میں آپ کے زیادہ خوش اور خرم رہنے کا ایک راز یہ بھی تھا کہ آپ زیادہ آزادی سے چلتے پھرتے تھے۔ عمر کے جس حصے میں بھی چاہیں آپ پھر اس کا تجربہ کر سکتے ہیں بشرطیکہ آپ ایسے جوتے پہنے ہوئے ہوں جس میں آپ کے پاؤں اتنے ہی آزاد ہوں جتنے ننگے ہونے کی حالت میں ہو سکتے ہیں۔

**پیدل چلنے کا آرٹ** یوں تو سمجھا جاتا ہے کہ ہم بچپن ہی میں چلنا پھرنا سیکھ لیتے ہیں، مگر درحقیقت پیدل چلنا بھی ایک آرٹ ہے۔ اور بیس میں سے شاید بمشکل ایک شخص مل سکے جو اس آرٹ سے واقف ہو اور اچھی طرح چلنا جانتا ہو۔ فرض کیجئے کہ آپ ٹھیک ایسے بڑے کمرے میں چلنے پھرنے پر مجبور ہوں جس میں متعدد اشخاص آپ کی ہر نقل و حرکت کا مطالعہ کرتے بیٹھے ہوں تو کیا آپ ایسے موقعہ پر فخر کے ساتھ یہ محسوس کر سکتے ہیں کہ آپ کی چال میں کوئی عیب نہیں ہے؟ پبلک پلیٹ فارم پر اکثر ایسے مقرر نظر آتے ہیں کہ جب تک وہ کھڑے رہتے ہیں اور ان کے الفاظ بھی سننے والوں کے دل میں اترتے جاتے ہیں۔ لیکن جونہی چلنا پھرنا شروع کر دیتے ہیں۔ مضحکہ انگیز بن جاتے ہیں اور ان کی تقریر کا اثر بھی زائل ہو جاتا ہے۔

ہم سڑک پر نکلکر چلنے والوں پر نگاہ ڈالیں تو ہمیں بہت جلد معلوم ہو جائے گا کہ لوگوں میں چلنے کا آرٹ کس قدر مفقود ہے اور اچھے چلنے والے کتنے کم ہیں۔ قدرتی انداز سے چلنا پھرنا جسم کے تقریباً ہر عضو کے ہم آہنگ اور یکساں کام کرنے کا طائب ہے۔ ایک اچھا چلنے والا اپنے پورے جسم کے ساتھ چلتا ہے نہ کہ اس طرح چلتے چلتے یا اکڑتے اکڑاتے گویا ہر ہڈی ایک دوسرے سے الگ جنبش کر رہی ہے پیدل چلنے میں نہ صرف پاؤں بلکہ دھڑ، گردن اور ہاتھ کے عضلات کو بھی فطری طریقہ پر حرکت دینی چاہیئے۔ تاکہ پورا جسم متوازن طور پر جنبش میں رہے وہ لوگ جو صرف ٹانگوں سے چلتے ہیں اور دھڑ اور جسم کے بالائی حصے کو اکڑا کر رکھتے ہیں وہ دوسروں کو اپنے کٹھ پتلی ہونے کا احساس دلاتے ہیں۔

**صحیح طرز خرام** صحت و تندرستی کی چال یہ ہے کہ ہر قدم کو قوت سے اٹھایا جائے۔ اس طرح کہ سینہ ابھرا ہوا ہو ہاتھوں کو آزادی سے ہلایا جائے۔ مگر اس میں مبالغہ کو دخل نہ ہو، ہاتھوں کی حرکت۔ لانبے لانبے سیدھے جھٹکوں کی شکل میں ہو، ایسے چلنے والے بہت نظر آتے ہیں۔ جو سر کو جھکا کر، گھٹنوں کو ختم دے کر کمزوری، پستی، بے عملی اور خوف و خطر کے انداز میں چلتے ہیں۔ ایسی چال معنوں میں ذہن اور کردار کی کمزوری پر دلالت کرتی ہے۔

صحت بخش ورزش کے طور پر فی گھنٹہ تین چار میل کی رفتار سے چلنا چاہیئے۔ سر کو امکانی حد تک بلند رکھنا چاہیئے۔ یعنی چلنے والے کو تنا ہوا رہنا چاہیئے۔ اور اس بات کا خیال رکھنا چاہیئے کہ جسم متوازن حالت میں رہے اتنا نہ اکڑو کہ سر پیچھے چلا جائے اور ٹھوڑی کو آگے کی جانب بھی نہ جھکاؤ سر کی وضعیت ایسی ہونی چاہیئے کہ کان کے نیچے کی طرف سے نکلا ہوا عمودی خط پیر کے عمودی حصے یا نیچے کے درمیانی نقطے تک سیدھا چلا جائے۔ سینہ سامنے کی جانب اچھی طرح ابھرا ہوا اور سر بن کو پیچھے روک رکھنا چاہیئے

**گاندھی جی:۔** کہتے ہیں کہ سب سے اعلیٰ ورزش ایک رضا کار کیلئے پیدل چلنا ہے اسکو ورزش کی ملکہ کہتے ہیں پیدل چلنے سے جسم کے ہر ایک حصہ میں خون تیزی سے دورہ کرتا ہے ہر ایک عضو میں ہلچل پیدا ہوتی ہے تمام جسم حرکت کرتا ہے باہر کی کھلی ہوا ملتی ہے جو بصورت نظاروں کا لطف بھی حاصل ہوتا ہے بہر حال مقرر گلیوں میں ٹہلنا کافی نہیں بلکہ کھیتوں اور جنگلوں میں گھومنا چاہیئے

# "زندگی حرکت کا اور حرکت صحت و تندرستی کا نام ہے"

## ہماری جسمانی تربیت

صحت یا تندرستی سے مراد جسم کی ایک ایسی حالت ہوتی ہے، جس میں اس کے اندر قوت برداشت اور مدافعتِ مرض کی صلاحیت پورے طور پر موجود ہو، اسی صلاحیت کے کامل اور ناقص ہونے پر اس کا فیصلہ منحصر ہے کہ صحت کامل ہے یا ناقص۔ جسم کی قوت برداشت اور مدافعتِ مرض کی استعداد کا دارومدار اس امر پر ہے کہ جسم کے مختلف اعضا کس حد تک محفوظ ہیں، اور ان کے افعال میں کہاں تک اعتدال پایا جاتا ہے۔ کوئی شخص اس وقت تک تندرست نہیں کہا جا سکتا جب تک اس کے تمام اعضا ایسے طاقتور نہ ہوں کہ وہ اپنے وظائف قابل اطمینان حد تک سرگرمی کے ساتھ انجام دے سکیں، نہ صرف طبعی عمر تک زندہ رہنے کے لئے بلکہ زندگی کا صحیح لطف اٹھانے کے لئے بھی اعلیٰ صحت کا مالک ہونا ضروری ہے۔ مگر اعلیٰ صحت کا مطلب صرف یہی نہیں ہے کہ جسم مضبوط ہو، بلکہ اس کے ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ جسم کا حاکم یعنی دماغ یا ذہن بھی طاقتور ہو۔ صحیح معنوں میں تندرست وہی شخص کہلا سکتا ہے جس کے بدن میں سچی اطمینان اور استقلال اور دماغ میں ہر مسئلہ کو یکسوئی کے ساتھ سوچنے اور سمجھنے کی صلاحیت موجود ہو۔ اس کی قوت کارکردگی اچھی ہو، اور اپنے کام سلیقے کے ساتھ انجام دے سکتا ہو۔ غرضیکہ تندرست کہلانے کے لئے جسم اور دماغ دونوں کا درست حالت میں ہونا اور دونوں میں ہم آہنگی کا پایا جانا ضروری ہے اور جسمانی تربیت سے نہ صرف جسم کی بلکہ اس کے ساتھ دماغ کی بھی اصلاح ہوتی ہے اور زندگی کے ظاہری اور باطنی دونوں پہلو صحت ور اور توانا ہو جاتے ہیں۔

### بدنی افعال کی تنظیم

ایک مشہور مقولہ ہے کہ زندگی حرکت کا نام ہے اور حرکت درحقیقت صحت و تندرستی کا دوسرا نام ہے، اس لئے صحت ور زندگی کے ساتھ حرکت کا پایا جانا لازمی ہے، حرکت ہی کو ہم دوسرے الفاظ میں عمل کہتے ہیں۔ یا جسم اور دماغ کے افعال سے تعبیر کرتے ہیں، اور انھیں افعال کو منظم کرنے کی کوشش کا نام ریاضت یا "ورزش" ہے۔ ہم اپنے جسم کو ورزش کا یعنی منظم افعال کا عادی بنا دیں تو اس سے ہمارے جسم اور ذہن کی صحیح تربیت ہوتی ہے، انسان عادت کا بندہ ہے، ہم اپنے اندر جیسی عادت ڈالیں، اسی کے مطابق اپنے کو انسانیت کے اعلیٰ نمونے میں ڈھال سکتے ہیں۔ یا اپنے کو ذلت اور تسفل میں دھکیل سکتے ہیں۔

ہم میں سے ہر شخص کی دلی آرزو یہی ہوتی ہے کہ ہمارے جسم اور ذہن کی صحیح تربیت ہو اور ہماری زندگی ہر پہلو سے کامیاب ہو۔ مگر اس آرزو کا پورا ہونا یا نہ ہونا صرف ہمارے عادات پر منحصر ہے۔ "عادت" نام ہے اس صلاحیت کا جس کی وجہ سے ہم کسی کام کو آسانی کے ساتھ انجام دے سکتے ہیں۔ ذہنی اور جسمانی ترقی کا معیار بھی یہی ہے کہ ہمارا دماغ اور ہمارا جسم اپنے لئے اور دوسروں کے لئے کس حد تک مفید صلاحیتوں کا عادی ہے۔ اس قسم کی مفید صلاحیتیں انسان کو اسی وقت حاصل ہو سکتی ہیں جب جسم اور دماغ کی ایک لمبے عرصہ تک تربیت کی جائے اور جسم کو منظم حرکات اور ذہن کو مرتب خیالات کا عادی بنایا جائے۔

### جسمانی تربیت کا باطنی پہلو

جسم اور دماغ دونوں میں سے صرف ایک کی ترقی سے اعلیٰ درجے کی صحت حاصل نہیں ہو سکتی، اور دونوں کی صحیح تربیت کے بغیر انسان کی تخلیق کا منشا پورا نہیں ہو سکتا۔ ذہن کتنا ہی ترقی یافتہ کیوں نہ ہو، اگر جسم کمزور ہے تو وہ ذہن کی سوچی ہوئی مفید باتوں کو عملی جامہ نہیں پہنا سکتا۔ اور دماغ کی تمام صلاحیتیں رائیگاں جاتی ہیں۔ اسی طرح اگر جسم طاقتور ہے، لیکن دماغ تربیت یافتہ نہیں تو جسم سے مناسب کام نہیں لے سکتا، اور جسم بھی آخر کار ناکارہ ہو جاتا ہے، صحت کے تحفظ و ترقی اور انسانی تکمیل میں ذہن اور جسم دونوں کا اس قدر دخل ہے کہ ایک کو دوسرے سے جدا کر کے کسی کمال کے حاصل ہونے کا تصور نہیں کیا جا سکتا، اور صحت انسان کا پہلا اور بنیادی کمال ہے کہ اگر یہ حاصل نہ ہو تو دوسرا کوئی کمال حاصل نہیں ہو سکتا۔

صحت کے تین ارکان ہیں — مضبوط جسم، منظم دماغ، اور مطمئن نفس۔ اگر کسی شخص کو یہ تینوں باتیں حاصل ہیں تو وہ یقیناً صحت ور اور تندرست ہے، مگر ان میں سے کوئی پہلو کمزور ہے تو اسے کامل صحت ہرگز حاصل نہیں ہے۔ جسمانی تربیت سے صرف جسم ہی ترقی نہیں کرتا بلکہ اس سے انسان کا باطنی پہلو بھی ترقی کے اعلیٰ مدارج طے کر سکتا ہے۔ جب ہم اپنے جسم کے مختلف اعضا کی حرکتوں کو منظم کر کے ورزش کے نام سے انھیں دہراتے ہیں تو ہم صرف جسم ہی کو ان مخصوص حرکات کا عادی نہیں بناتے، بلکہ اس سے ہماری قوت وقیر و فیصلہ قوت ارادی، قوت برداشت، یکسوئی، استقلال، غرضیکہ ہماری تمام دماغی قوتوں کی بھی تربیت ہوتی ہے۔

ورزش کو اگر شوقیہ کاموں میں سے سمجھ لیا جائے اور اس کو محض تفریح کے طور پر بھی جاری رکھا جائے تو اس سے حیرت انگیز نتائج حاصل ہوتے ہیں۔ بہت سے لوگ وقت کی کمی کی شکایت کرتے ہیں، مگر کمی درحقیقت جذبے اور ارادے کی ہوتی ہے، ورزش شروع کرنے اور اسے جاری رکھنے میں چند روز تک اپنے ارادہ کو سرگرم رکھنا واقعی مشکل کام ہے، لیکن ورزش ایک ایسی پابندی ہے جس کے خوشگوار نتائج بہت جلد سامنے آ جاتے ہیں۔ چند روز میں اس سے لطف آنے لگتا ہے تو یہ شوقیہ مشغلہ بن جاتی ہے۔ پھر اس کا کوئی بار محسوس نہیں ہوتا، ان غریب مزدوروں کے سوا جنھیں روزانہ نو، دس گھنٹے جسمانی مشقت کے کام کرنے پڑتے ہیں، باقی تمام لوگوں کے پاس صبح اور شام کو اتنا وقت ضرور ہوتا ہے کہ وہ تھوڑی سی ورزش یا سیر کر سکیں۔ اس کے لئے صرف احساس کی بیداری اور ارادے کی پختگی کی ضرورت ہے، عام طور پر مصروفیت اور کام کی زیادتی کا عذر بھی جسم اور دماغ کی صحیح تربیت نہ ہونے کا نتیجہ ہوتا ہے۔ ورنہ کوئی بھی اپنے کام کا ایسا غلام نہیں کہ رات بھر کے آرام کے بعد صبح کو اور دن بھر کی مصروفیت

دی فائن ہوزیری ملز لمیٹڈ حیدرآباد دکن
ALLIED
PUBLICITY
HYD.

## عصر جدید کی کاوشیں

ذہنی اور مادی ترقیوں کی تیز رفتار سے ظاہر ہو رہی ہیں جلد بدلنے والے اس نظام حیات میں کوئی ملک زندہ نہیں رہ سکتا جب تک کہ ذہنی ترقی کیساتھ ساتھ مادی ترقی بھی اسی پیمانہ کی نہ ہو

## دی حیدرآباد نیشنل انڈسٹریز لمیٹڈ

## حیدرآباد کی صنعتی بیداری

کی علم بردار ہے اس نے ملک کو ذہنی اور مادی ترقیوں سے مالامال کرنیکا نظام نامہ کامیاب طریقہ پر چلایا ہے اس وقت تک آئیل پینٹ وارنش، سفیدہ، السی کا تیل وغیرہ کی صنعت میں نمایاں کامیابی حاصل کرنیکے بعد اب وہ

# دی رحیم آباد گلاس فیکٹری

قائم کی ہے جس کی کانچ کی مصنوعات، کٹ گلاس، بوتل، مرتبان، جگ، گلاس، شیشاں وغیرہ ملک بھر میں اپنا جواب نہیں رکھتیں

## دی حیدرآباد نیشنل انڈسٹریز لمیٹڈ

شاہ راہ عثمانی۔ اسٹاک ایکسچینج بلڈنگ حیدرآباد دکن کارخانہ لنگم پلی رحیم آباد الائیڈ

کے بعد شام کو چند منٹ ہلکی سی ورزش یا چہل قدمی میں صرف نہ کر سکے۔

## صحت اور قوت کا وسیلہ

اگر اعتدال کے ساتھ کوشش کی جائے تو ورزش اور جسمانی تربیت سے نہ صرف جسم کے اندر شاندار تبدیلی پیدا کی جا سکتی ہے بلکہ ذہن کی بھی کایا پلٹ سکتی ہے۔ قوت ایک بیش بہا دولت ہے اور اعلیٰ صحت کافی قوت کے بغیر حاصل نہیں ہو سکتی، اس لئے صرف بقائے قوت پر قناعت کر لینے کے بجائے ہم میں مزید قوت کے حصول کا شوق اور جذبہ ہونا چاہئے۔ زندگی کوئی قابل نفرت چیز نہیں، مگر یہ قابل قدر بھی اسی وقت ہوتی ہے، جب صحیح معنوں میں زندگی ہو۔ زندگی کی تمام خوبیاں صحت اور قوت ہی پر منحصر ہے۔ صحت کو ترقی دینے، اور قوت کو قائم رکھنے کا واحد ذریعہ جسمانی تربیت ہے۔ روزانہ صرف پندرہ منٹ یا اس سے بھی کم جسمانی ورزش پر صرف کیجئے۔ اس کو اہم فریضہ کے طور پر بلا ناغہ انجام دیجئے، ہمیشہ ذہن کو فاسد خیالات سے پاک رکھنے کی مشق کیجئے۔ صرف ایک مہینے کی تربیت کے بعد آپ اپنے کو بدلا ہوا پائیں گے اور اپنے اندر ایک نیا ولولہ، ایک حوصلہ افزا قوت اور فرحت بخش سکون محسوس کریں گے۔ تین مہینے تک باقاعدہ ورزش جاری رکھنے کے بعد اسکی ضرورت نہیں رہ جائیگی کہ آپ کو جسمانی تربیت کی خوبیاں شمار کرائی جائیں۔

جسمانی تربیت کے لئے عمر کی کوئی قید نہیں، پابندی اور باقاعدگی کے ساتھ ورزش کی جائے تو یہ زندگی کی ہر منزل میں صحت کی حفاظت اور قوت کی ترقی کا بہترین ذریعہ ثابت ہوتی ہے جسمانی تربیت کے بہت سے طریقے ہیں، ان میں سے کسی طریقہ کو اختیار کرتے ہوئے اس اصول کو ذہن نشین رکھنا چاہئے کہ جو لوگ ایسے پیشوں میں لگے ہوئے ہیں۔ جن کا تعلق زیادہ تر جسمانی محنت سے ہے اُن کی ورزش ایسی ہونی چاہئے کہ اس میں ذہن کا بھی استعمال ہو اور کام کے دوران میں جو اعضا بے کار رہتے ہیں، ان میں تحریک پیدا ہوتی رہے۔ اس کے برخلاف جو لوگ تمام دن ذہنی کاموں میں مصروف رہتے ہیں، اُن کے لئے ایسی ورزش مناسب ہوتی ہے، جس سے دماغ کو آرام و سکون حاصل ہو۔

## چند سادہ ورزشیں

ذیل میں چند ایسی سادہ ورزشوں کے طریقے لکھے جاتے ہیں جو دوران خون کو درست کرتی ہیں، اور بدن کی عام اصلاح کر کے صحت اور قوت میں اضافہ کر دیتی ہیں، ان سے دماغ اور اعصاب کو بھی تقویت حاصل ہوتی ہے، لیکن وہ کام جس کو عمدہ طریقے سے انجام دیا جائے، کچھ وقت چاہتا ہے، اس لئے ان ورزشوں کو اور ان سے پورا فائدہ حاصل کرنے کے لئے پختہ ارادہ اور چند روز صبر و استقلال کے ساتھ ان کو جاری رکھنے کی ضرورت ہے۔

(۱)

(ا) بالکل سیدھے کھڑے ہو جاؤ۔ (ب) گہرے سانس لو۔ (ج) سانس آہستہ آہستہ اندر کھینچو اور پھر اسی طرح باہر پھینکو۔

(۲)

(ا) سیدھے کھڑے ہو کر دونوں بازو بالکل سیدھے سر سے اوپر اٹھاؤ۔ (ب) اسی حالت میں اس طرح جھکو کہ سر، بازو اور گھٹنے ایک سیدھ میں ہوں اور ہاتھ کی انگلیوں کے سرے پاؤں کی انگلیوں کو چھو رہے ہوں۔ (ج) پھر آہستہ آہستہ پہلی حالت پر واپس آؤ۔

(۳)

(ا) فرش پر بیٹھ کر پاؤں آگے پھیلا دو لیکن دونوں پاؤں ملے رہیں۔ اور ہاتھوں کو پیچھے کی جانب زمین پر ٹیک دو۔ (ب) جسم کے درمیانی حصہ کو جتنا اونچا اٹھا سکتے ہو، اوپر اٹھاؤ، اور اسی دوران میں سانس اندر کھینچو اور سر کو پیچھے کی جانب جھکاؤ۔ (ج) پھر سانس باہر پھینکتے ہوئے پہلی حالت پر واپس آ جاؤ۔

(۴)

(ا) زمین پر بیٹھ کے بل چت لیٹ کر گھٹنے کھڑے کر دو، ٹخنے سرین کے قریب ہوں اور بازو سینہ پر صلیبی شکل میں ہوں۔ (ب) اس کے بعد سرین کو جتنا اوپر اٹھا سکتے ہو اٹھاؤ اور اس دوران میں سانس اندر کھینچو۔ (ج) پھر پہلی حالت پر واپس آؤ۔ اور سانس باہر پھینکو۔

(۵)

(ا) زمین پر لیٹ کر بازو کو سر سے اوپر اٹھاؤ (ب) اب ایڑیاں اٹھائے بغیر بیٹھنے کی وضع اختیار کرو۔ (ج) اور گھٹنوں کو بالکل سیدھا رکھتے ہوئے ایک ہی حرکت کے ساتھ آگے جھکو اور پاؤں کی انگلیوں کو چھوؤ۔

(۶)

(ا) زمین پر لیٹ کر بازوؤں کو دونوں طرف پھیلا دو۔ (ب) اسی حالت میں ٹانگوں کو بالکل سیدھا رکھ کر اوپر کو اٹھاؤ (ج) پھر ان کو آہستہ آہستہ نیچے لاؤ۔

(۷)

(ا) بالکل سیدھے کھڑے ہو کر سر کو آگے جھکاؤ اور دونوں ہاتھوں کی انگلیاں ایک دوسرے میں سے گزار کر سر کے پیچھے رکھو۔ (ب) اب سر کو آہستہ آہستہ پیچھے کی جانب جھکاؤ لیکن ہاتھ کا دباؤ سر کی حرکت کے مخالف جانب رہے۔ (ج) جب سر اپنی حرکت کو پورا کر لے تو انگلیاں پہلی حالت کی طرح ٹھوڑی کے نیچے رکھ دو اور سر کو آگے کی جانب جھکاؤ۔ مگر انگلیوں کا دباؤ اس کے خلاف جانب ہو ــــ یہ ورزش سر کے چاروں طرف سے کی جا سکتی ہے، اس سے گردن کے عضلات کی بہت اچھی ریاضت ہو جاتی ہے۔

## مبادی صحت کی پابندی

یہ ورزشیں ہر مرد اور عورت کے لئے مناسب اور مفید ہیں، ان اپنے روزانہ معمولات میں داخل کر لینے سے ضعف معدہ، قبض، موٹاپا، اور دوران خون کی خرابی، اعضائے تنفس کی کمزوری، اور ذہنی پریشانی دور ہو جاتی ہے لیکن کسی ورزش سے حقیقی فائدہ حاصل کرنے کے لئے اس کے ساتھ صحت کے حسب ذیل ضوابط کی بھی حتی الامکان پابندی کرنی چاہئے۔

(۱) کھانے میں ہمیشہ جسم کی ضروریات کا خیال رکھئے ایسی خوراک استعمال کیجئے جس میں غذائیت زیادہ ہو مگر سبزی، تازہ پھل اور دودھ کو نہ بھولئے۔ بھوک سے زیادہ ہرگز نہ کھائیے اور ہر لقمہ کو خوب چبا کر کھائیے۔

(۲) جسم، لباس اور مکان کو صاف ستھرا رکھئے روزانہ ٹھنڈا غسل اور ہر ہفتہ میں ایک بار گرم غسل ضرور کیجئے اور قضائے حاجت میں بے قاعدگی نہ ہونے دیجئے۔

بقیہ صفحہ ۲۲ پر

# "اجتماعی تحریک کے مستقبل کا تمام تر انحصار تحریک رضاکاران پر ہے"

## مجلس اتحاد المسلمین کا رضاکارانہ نظام

(مولوی محمد یامین زبیری صاحب معتمد ملکی مجلس)

ہر جماعت بالخصوص کسی سیاسی جماعت میں رضاکارانہ نظام کو بہت اہمیت حاصل ہوتی ہے رضاکار اپنی قوم و ملت کا ایک ایسا سپاہی ہوتا ہے جو نہ صرف جلسوں اور جلوسوں کی زینت یا پیرو بندی کے کام آتا بلکہ جس کی ساری صلاحیت قوم و ملت کی ہر خدمت کے لئے وقف ہوتی اور جو بالآخر قوم و ملت کا رہبر اور قائد بن سکتا ہے میں ہمیشہ رضاکارانہ تنظیم میں اس ذہنیت کا مخالف رہا ہوں کہ اس کو صرف ہمارے جلسوں اور اجتماعات کی زینت بنا دیا جائے اور اس کی صلاحیت صرف کسی موقعی ضرورت پر استعمال کی جائے غالباً یہی وجہ ہے کہ مجلس اتحاد المسلمین کی رضاکارانہ تنظیم ابھی تک بہت زیادہ قوی نہ ہو سکی۔

ابتداءً ملکی مجلس کی اس اہم تنظیم کو جمعیت حزب اللہ کے نام سے آغاز کیا گیا لیکن وہ ایک فتنہ بنکر ختم ہو گئی اس کے بعد ایک مستقل شعبہ کی حیثیت سے اس تنظیم کو ایک مجلس رضاکاران کے تعارف کیا گیا تقریباً دو سال مجلس کام کرتی رہی لیکن اس کو بھی ایسے مواقع حاصل نہ ہو سکے کہ رضاکارانہ نظام کو ہنر بنایا جائے مجلس کے اجلاس عاملہ منعقدہ ۹ تا ۱۲ شہریور ۱۳۵۱ف نے ممالک محروسہ میں تنظیم رضاکاران کو زیادہ قوی اور وسیع کرنے کے لئے تحریک مولوی سید محمد احسن صاحب (وقت افسر اعلیٰ تھے) دو نائب ایڈوکیٹ رکن عاملہ (جو اس مولوی سید محمد قاسم رضوی صاحب افسر اصلی کی خدمات قائم کرنے وکیل لاتور اور مولوی عبد العلیم صاحب وکیل ورنگل کو بحیثیت نائب منتخب کیا ان کو بحیثیت کے بھی اختیارات دیئے گئے جو اس حیثیت سے علاوہ رضاکاران تنظیم کے جنگ سے پیدا شدہ صورت حالات کے متعلق ضروری حفاظتی تدابیر کا انتظام کریں اس کمیٹی کے معتمد مسٹر شفیع خالد مقرر کئے گئے۔

سنہ ۱۳۶۲ف میں اس شعبہ کا نام خود حضرت قائد ملتؒ نے اپنے ذہن نے اپنی کابینہ کا اعلان کرتے ہوئے رضاکاران رکھا تھا چنانچہ حضرت قائد ملتؒ نے فرمایا تھا کہ تعمیرات و رضاکاران مولوی عبد العلیم صاحب (ورنگل) (لاتور) تنظیم رضاکاران میں رات میری نگرانی میں رہے گا۔ اور مولوی قاسم رضوی صاحب میری مدد کریں گے علی الترتیب صوبہ جات ورنگل و میک اور گلبرگہ و اورنگ آباد کی تنظیم کے ذمہ دار ہوں گے۔ اس اعلان کے بعد مرحوم قائد ملتؒ کی تمنا تھی کہ وہ خود اس شعبہ کو بہت زیادہ اچھی بنیادوں پر قائم کریں لیکن مرحوم کی ذمہ داریوں اور مصروفیات نے اس کی تکمیل سے قاصر رکھا۔ اپنی اس تمنا کی تکمیل نہ ہوتے پاکر قائد ملتؒ نے اپنے انتقال سے صرف دو ہفتہ قبل یعنی ۱۶ جمادی الثانی ۱۳۶۳ھ کو ایک مکتوب مولوی اخلاق حسین صاحب زبیری صدر مجلس نامدیڑ کو لکھا (جو اس مضمون کے درمیان میں شائع کیا گیا ہے) یہ مکتوب گرامی تنظیم رضاکاران کی اہمیت کو جس طرح واضح کرتا ہے اس کے بعد میرے کچھ مزید اظہار خیال کی ضرورت باقی نہیں رہتی۔ میری دلی دعا ہے کہ قائد ملت علیہ الرحمہ کے مقرر کردہ سالار اعظم مولوی اخلاق حسین صاحب زبیری اپنے نائب سالار صاحبان مولوی قاسم رضوی صاحب، مولوی صمد رضوی صاحب اور مولوی شفیع خالد صاحب کے ساتھ قائد ملت کی تمنا کو اس کو درجہ تکمیل تک پہنچائیں۔

الحمد للہ آغاز کار ہی سے اچھے آثار نمایاں ہیں

## قائد ملت رحؒ کا مکتوب

مکرمی۔ السلام علیکم ورحمۃ اللہ

آپ کو معلوم ہے کہ کسی اجتماعی تحریک کے مستقبل کا تمام تر انحصار تحریک رضاکاران پر ہے اسی جماعت سے مستقبل کے زعیم اور قائد پیدا ہو سکتے ہیں گزشتہ سال اس کی ساری اہمیت کے مدنظر میں نے چاہا تھا کہ اس کی تنظیم میں خود کروں لیکن مجھ پر صدارت کی وجہ سے جو ذمہ داریاں عائد ہوتی ہیں ان سے ناممکن ہے کہ میں اتنا وقت بچا سکوں کہ پورے ممالک محروسہ کی تنظیم رضاکاران کی ذمہ داری قبول کروں۔

اب کی مرتبہ بہت غور و فکر کے بعد میں نے یہ محسوس کیا کہ اس تنظیم کی تکمیل کے لئے آپ سے بہتر کوئی اور شخص نہیں ہو سکتا اس لئے آپ کو زحمت دے رہا ہوں اور چاہتا ہوں کہ آپ تمام ممالک محروسہ کے سالار اعظم کی حیثیت سے تنظیم رضاکاران کا کام ذمہ دارانہ طور پر قبول فرمائیں۔ مجھے یقین ہے کہ آپ کی ہمت عالی میری اس خواہش کے پورا کرنے پر آپ کو آمادہ کر دے گی اور ان تمام مشکلات پر غالب آئے گی جو اس کام میں پیدا ہو سکتی ہیں۔ میں اعلان کے لئے آپ کے جواب کا منتظر رہوں گا

# اغذیہ و خام اشیاء
کے درآمد و برآمد کنندگان

## پاکستان

اضلاع کے تاجر پیشہ حضرات
ہمارے نمائندہ کے ذریعہ جو اضلاع کا
دورہ کرتا ہے بالمشافہ گفتگو کریں

**اسمٰعیل داؤد بدی چینٹ مرانیڈ**
عثمان گنج

**کمیشن ایجنٹ**
حیدرآباد دکن

# Aurangabad Silk Mills

## ملکی مصنوعات کا قابل قدر تحفہ

امتیازی اور افادی خصوصیات کی بنا پر ہمیشہ اپنے انتخاب میں اورنگ آباد سلک کو
ترجیح دیجئے

شاخ:- اورنگ آباد سلک ملز پتھر گٹی مالکان عبدالمجید خاں، محمود خاں

# "مستقبل کی ساری توقعات رضاکاروں سے وابستہ ہیں"

## ورنگل میں موتمر رضاکاران

"عمارت کی مضبوطی کا اظہار اس کے نقش و نگار سے نہیں بلکہ اس کی بنیاد سے ہوتا ہے اور یہ بنیاد یہ رضاکار ہیں۔ آریہ سماجی تحریک، مسلمانوں کی سیاست پر تمدن پر ٹیکی تو مجھے ہر قسم کا جو شاندہ مسلمانوں کو پلانا پڑا اس سے فائدہ یہ ہوا کہ یہ نزلہ نزلہ ہی رہا انفلوئنزا نہیں بن سکا جب مجھ میں دم کی طلب پائی گئی تو خود وہ ایسی میری طرف آنے لگیں۔ مولوی قربان احمد صاحب وکیل ہائیکورٹ اورنگل اکایۂ خطبۂ صدارت (موتمر رضاکاران منعقدہ ۳۰ فروری ۵۳ء) ایک جائزہ اور غور کردہ ہے خطبہ میں مستقبل کا اچھا علاج پیش کیا گیا ہے میرے باغ میں (۲۰) اکہ درخت ہیں لیکن ان میں گھی لگا ہوا ہے جڑ میں سوکھی ہوئی ہیں مجھے ان میں ایسے پودے پیدا کرنا ہے جن پر باغ ناز کر سکے ہمارے مستقبل کی ساری توقعات رضاکاروں سے وابستہ ہیں ہمارے سارے قائد انہی میں چھپے ہوئے ہیں جب تک ان میں سے کوئی صحیح آدمی پیدا نہ ہو جائے میں اپنے آپ کو عارضی لیڈر سمجھتا ہوں ذہنی انقلاب کا دوسرا اقدام عملی انقلاب ہے۔ قائد ملت"

محترم قائد ملت۔ نائب افسر اعلیٰ

**خطبۂ صدارت** رضاکاران سمت ورنگل اور رضاکار بھائیو۔ میں رضاکاروں کی موجودہ تنظیمی نوبت پر ان کے دماغ کو سیاسی گتھیوں میں الجھانا غیر ضروری خیال کرتا ہوں یہ کام ہمارے ائمہ فکر کا ہے لیکن میں آج سب سے پہلے آپ کو صرف اپنی ہستی متعارف کرانے کی سعی کرنا چاہتا ہوں اور اس میں اگر مجھے تھوڑی سی بھی کامیابی ہو جائے تو میں سمجھتا ہوں کہ فی الوقت کسی اور مسئلہ پر کچھ چھیڑنے کی ضرورت نہیں اس تعارف ذات سے میری غرض یہ ہے کہ عمل سے پہلے یہ امر اچھی طرح واضح ہو جائے کہ رضاکار کس کو کہتے ہیں؟ اور اس کا مقصد حیات کیا ہونا چاہیئے۔

عام طور پر یہ سمجھا جانے لگا ہے کہ معمولی کاموں کے لئے جو اشخاص منتخب کئے جاتے ہیں وہ رضاکار ہوتے ہیں یہ ہماری ذہنیت کی اندوہ ناک غلطی ہے ہمارے نزدیک رضاکار کی تعریف یہ ہونی چاہیئے کہ جس نے ملت کی بلا معاوضہ خدمت کے لئے اپنے آپ کو وقف کر دیا ہو وہ رضاکار ہے معاوضہ سے میرا مطلب مادی اجر یا قیمت ہے مقصد اور معاوضہ میں فرق ہے ہر انسان کے عمل کا کوئی نہ کوئی مقصد ہوتا ہے اور ہونا بھی چاہیئے ملت کی خدمت ہی رضاکار کی زندگی کا مقصد وحید اور اس کا مزد و اجر اس کے رب کی خوشنودی و رضا ہے

عزیزان ملت! تم خوب غور کر کے اپنے قلب و دماغ میں اس مقصد کو جاگزیں کر لو ایقان کی روشنی جب پیدا ہو جائے گی تو عمل اس کا لازمی نتیجہ ہے فہم صحیح اور ایقان قلبی کی نسبت حضرت اقبالؒ نے فرمایا ہے۔

دلوں میں ولولے آفاق گیری کے نہیں اٹھتے
نگاہوں میں اگر پیدا نہ ہو انداز آفاقی۔

مذہب کی اصطلاح میں بھی عمل سے پہلے اقرار و تصدیق شرط مقدم ہے عمل کا وزن اس کے مقصد کے لحاظ سے ہوتا ہے عزیزو! ملت کے مستقبل کی تعمیر کا انحصار تمہارے بازوؤں پر ہے کہا جاتا ہے کہ ہم اقلیت میں ہیں معاشی حیثیت سے پست ہیں تعلیم میں پیچھے ہیں مختلف مخالف قوتوں سے گھرے ہوئے ہیں اپنے بھی بیگانے اور احباب بھی اغیار نظر آ رہے ہیں یہ سب کچھ صحیح لیکن مرد مومن کے قلب کی دبی ہوئی چنگاری ظاہر پرست نظر سے پوشیدہ ہے۔ اسباب پرست مشاہدہ کریں گے وہ جب روشن ہوگی تو باطل کے خس و خاشاک بھسم کر دے گی ہم جانتے ہیں کہ دنیا عالم اسباب ہے لیکن مسبب کی ہستی کو ہم نہیں بھولے وہ مردوں کو جلا سکتا ہے کیا کمزوروں کو طاقت نہیں بخش سکتا؟

بھائیو! ہماری سیاسی منزل متعین ہے ہمارا مقصد واضح اور معین ہے تخت و تاج آصفی کا تحفظ اس کے اقتدار کی کالمیت اور ملت اسلامیہ کے حقوق اور موقف کا استحکام ہمارا مقصد اساسی ہے صاف اور غیر مبہم الفاظ میں ہم بار بار اس کا اعلان کر چکے ہیں اور کرتے رہیں گے۔ قائد ملتؒ نے عقیدہ سیاسی کو ہمارے خوب ذہن نشین کر دیا ہے اس مقصد کے حصول کا واحد ضامن ہمارا یہ جذبہ ہے کہ وہ ہمیں اپنی جان سے زیادہ عزیز ہے وقت ہمارے امتحان کا تھی اور تشفی ہے اور ہم نہ اللہ اس میں پورے اتریں گے ربع مسکون کا کوئی گوشہ آتش جنگ کی لپیٹ سے باہر اور بھسوں محفوظ نہیں ہے اس انقلابی دور میں نیک قوموں کی قسمتیں بنتی ہیں اور بگڑتی ہیں ہماری ذمہ داری بہت بھاری ہیں وہ موقف سیاسی وہ قومی وقار جو تم دعویدار ہو تمہارے اسلاف کی ایک مقدس امانت اس کو ہر آفت سے بچانا اور باقی رکھنا تمہارا مقدس ترین فرض ہے۔

بھائیو! جماعت و ملت کے مقاصد کے مقابلہ میں افراد کی کوئی اہمیت نہیں قومیت کا صحیح احساس بھی لازم ہے قوم اس مجموعہ افراد کا نام نہیں جو آج موجود ہیں ملت کے تصور میں قیامت تک کے آنے والے افراد شامل ہیں میں اور تم فنا ہونے والے ہیں لیکن ملت باقی رہنے والی ہے گل و نسرین باد صرصر سے گر پڑتے ہیں لیکن چمن باقی رہتا ہے چمن کے بہار کی فکر ہونی چاہیئے اسی سے اشجار کی قدر و منزلت ہے اس بہار کو قائم رکھنے کے لئے پودوں کی کاٹ چھانٹ کی کوئی پروا نہیں ہے فرد محبوب و ملت احترام ملت از افراد می یابد تقاضا

دکن کا مسلم نوجوان خوش نصیب ہے اسکی خوش بختی دوسروں کے لئے باعث رشک ہے کہ اس کو قدرت نے ایسے وقت میں جبکہ ہم محو خواب تھے ایسا عطا فرمایا جس نے سوتوں کو جگایا، مردہ روحوں میں حیات نو پیدا کر دی انہیں صحیح راہ عمل پر لگا دیا اور ان کی منزل مقصود بھی بتا دی۔ (انا للہ وانا الیہ راجعون)

قائد ملت است جانبازے ٭ حامی تخت و تاج سلطانی

ممالک محروسہ کا رعایا

کیلئے درآمد و برآمد کنندگان

اشیائے خانہ

کی فروخت اور نکاسی کے سلسلہ میں ہمارا نمائندہ اضلاع میں دورہ کرتا ہے بیوپاری حضرات بالمشافہ یا راست پتہ ذیل سے گفت و شنید فرمائیں

حاجی گل محمد حاجی رحمت اللہ

نظام شاہی روڈ
حیدرآباد دکن

جی ایس پیلسی

۷۸۶

# دکھیاری عورتوں اور معصوم جانوں کو مژدہ

## جماعتِ امدادِ طبی کی رضاکارانہ خدمات

حیدرآباد کی سماجی زندگی میں بھی خدمت کے وسیع مواقع حاصل ہیں، دکھیاری انسانیت کی مصیبتوں کو ہلکا کرنے کے لیے جو مہم بھی شروع کی جائے وہ ہی خواہانِ وطن کی ہمدردیوں سے محروم نہیں رہ سکتی۔ ہم کو آصفی پرچم تلے امن۔ اطمینان اور آسودگی کی جو زندگی حاصل ہے، ضرورت ہے کہ اس کے ثمرات سے قرارِ واقعی تمتع حاصل کیا جائے، اسکی بہترین صورت یہ ہے کہ وہ لوگ جو زر و زمین رکھتے ہیں اور وہ لوگ جو جذباتِ خدمت کے حامل ہیں آگے بڑھیں اور آسودہ حیدرآباد میں صحت و مسرت کی حقیقی لہر دوڑانے کے موجب بنیں۔

"ہل فورٹ" کے مہتمع ہال سے جو پُرخلوص صدا بلند کی گئی ہے اس پر ہمارے ملک کے ہر گوشہ سے پُرزور لبیک کہا جائے گا۔ مقام مسرت ہے کہ "فاقہ زدہ خستہ حالوں کو بیماری کے چنگل" سے چھڑانے کے لیے اس اعلیٰ مقام طبقہ کا دل بھر آیا ہے جو نہیں جانتا کہ بیمار رہ کر علاج کرنا کسے کہتے ہیں، لیکن جو یہ ضرور جانتا ہے کہ "فاقہ خوردہ خستہ حالوں کی بیماری سے لاچاری" کیا کیا رنگ لاتی ہے۔ محترمہ شہزادی نیلوفر فرحت بیگم صاحبہ کے یہ بلیغ اشارے ملک کے بہت بڑے طبقہ کی دردناک حالت کا مرقع کھینچتے ہیں:-

"بیماری ایک ناخواندہ مہمان ہے جس سے ہر شخص خوفزدہ رہتا ہے، لیکن جب وہ آہی جائے تو جرأت کے ساتھ اس کا مقابلہ کرنا پڑتا ہے جو لوگ متمول ہیں اور اس کے مقابلہ کے وسائل رکھتے ہیں، انھیں اس کشمکش میں بازی لیجانے کے مواقع زیادہ حاصل ہوتے ہیں، لیکن سوچنا یہ ہے کہ ان بیچاروں پر کیا گزرتی ہوگی جو اپنی خستہ حالی کے بدولت اتنا بھی نہیں جانتے کہ انھیں دوسرے وقت کھانا کب میسر ہوگا، ایسی حالت میں جب کہ فاقہ دروازہ پر کھڑا ہو وہ بیماری جیسے دشمن کو کس طرح دفع کر سکتے ہیں"

محترمہ شہزادی صاحبہ کے ان بلیغ ارشادات کی روشنی میں ہم مرکزی جماعت امدادِ طبی برائے خواتین و اطفال حیدرآباد دکن کے آئندہ لائحہ عمل، طریقہ کار اور رضاکارانہ خدمات کو واضح پاتے ہیں، چنانچہ اس جماعت کے اغراض و مقاصد حسب ذیل ہیں:-

(۱) طبی تدریس جس میں ممالک محروسہ سرکار عالی میں خواتین کی ڈاکٹروں، ہسپتال کے مددگاروں، نرسوں، دایاؤں، اور معائنہ کنندگانِ صحت کی حیثیت سے تعلیم و تربیت شامل ہے۔

(۲) طبی امداد بشمول (الف) عورتوں اور بچوں کے علاج کی غرض سے دواخانوں اور گھریلو شفاخانوں کا قیام جو بالخصوص خواتین کی نگہداشت میں ہوں گے (ب) موجودہ ہسپتالوں یا دواخانوں میں خواتین کی زیر نگرانی عورتوں اور بچوں کے وارڈز کا افتتاح (ج) موجودہ عورتوں کے وارڈز کے لیے زنانی طبی افسروں اور خادماؤں کا انتظام (د) زچگی خانوں، مراکز بہبودیٔ اطفال اور ان مقامات پر جہاں ناصر فنڈ یا اوقاف وصول ہوں عورتوں کے ہسپتال کا قیام۔

(۳) ہسپتالوں اور خانگی گھروں میں عورتوں اور بچوں کے تربیت یافتہ زنانی نرسوں اور دایاؤں کی فراہمی۔

یہ اغراض و مقاصد جس نصب العین کی طرف لے جاتے ہیں، وہ دو گونہ ہیں ایک تو یہ کہ دیہی آبادی کو جس کا بہت بڑا طبقہ فلاکت زدہ ہونے کی وجہ سے آئے دن کی بیماریوں سے مقابلہ کی سکت نہیں رکھتا، معقول طبی امداد بہم پہنچانا ہے، جس میں خواتین کی زیر نگرانی دواخانوں اور وارڈز کا قیام، بہبودیٔ اطفال اور زچگی کے مراکز کا قیام وغیرہ شامل ہیں، اور دوسرے خوش حال طبقوں کے ان افراد کی جو رضاکارانہ خدمات کا جذبہ رکھتے ہیں، طبی تدریس کا انتظام اور اس طرح لیڈی ڈاکٹروں اور نرسوں کی تعداد میں اضافہ کے ساتھ رضاکارانہ طبی جماعت کا قیام، اس جماعت کے مقاصد کے یہ دو پہلو ہماری قومی تعمیر جدید کے سنگِ بنیاد ہیں۔ اس جماعت نے اپنے کام کا آغاز مراکز بہبودیٔ اطفال (جو مرکزی جماعت کے تحت لال دروازہ، دلاور گنج اور مشیر آباد کے گنجان محلوں میں قائم ہیں) میں خون کی کمی علاج کا بندوبست کر کے کیا ہے، جس سے پتہ چلتا ہے کہ اس جماعت نے طبی خدمات کے رضاکارانہ صحیح راستہ پر اپنا قدم اٹھایا، کیونکہ زچاؤں میں خون کی کمی دو نسلوں کی تباہی کا موجب ہے، زچہ اور بچہ کو بچانے کا یہ اہتمام ہماری قومی اموات کے بہت بڑے فی صد کو گھٹانے کا موجب ہوگا۔

اس جماعت کے نیک مقاصد میں کامیابی سے انکار نہیں کیونکہ جس جماعت کا تخمین وزیر مالیات کے خلاق دماغ کی پیداوار اور جس کے قیام کا اہتمام وزیر صحت عامہ فرمائیں، اور جس کے چلانے کی ذمہ داری ہمارے ہر دلعزیز نواب مہدی نواز جنگ بہادر معتمد صنعت و حرفت قبول فرمائیں جن کی بے لوث بیباک خدمات ملک میں ضرب المثل ہیں، ہر حالت میں یقیناً باوقار طریقہ پر کامیاب ہوگی۔

اہل ملک کی خوش قسمتی ہے کہ اس کے بیمار اور دکھیارے طبقات کی مدد کے لیے علیا حضرت شہزادی برار محترمہ درشہوار درّ دانہ بیگم صاحبہ نے اعلیٰ سرپرستی اور محترمہ شہزادی نیلوفر فرحت بیگم صاحبہ نے صدارت اور صاحبزادی نفیس النساء بیگم صاحبہ نے نائب صدارت قبول فرما کر اس جماعت میں مسیحائی پیدا کر دی ہے اور آنریبل مسٹر غلام محمد صدر الہام مالیات، آنریبل نواب خسرو جنگ بہادر سابق صدر الہام طبابت، صحت عامہ اور لفٹننٹ کرنل ڈاکٹر واگھرے ناظم طبابت و حفظان صحت سرکار عالی، مجلس عاملہ کے معزز ارکان ہیں، راجہ پنالعل پیٹی، نظام شوگر فیکٹری اس جماعت کے سرپرست اور خان بہادر نواب احمد نواز جنگ بہادر نائب سرپرست ہیں، دوامی ارکان تقریباً بیس اور اراکین عام دو سو کے قریب ہیں، آنریبل مسٹر گریگسن صدر الہام بہادر مالگزاری کے توسط متعلقہ اراکین اضلاع نے اپنے اپنے ضلع میں انجمن کی شاخیں قائم کر دی ہیں، جہاں متعلقہ اراکین ضلع جماعت کا صدر قرار پائے ہیں۔

بقیہ صفحہ پر

قدیم روحانی طبی معالجات

حکمت کی رسوں کی تحقیقات و آزمائش کے بعد حرفِ تسلیم

طبیعت

ہمیشہ آزمودہ زود اثر مجرب نسخے پیش کرتا ہے اطبا کے نسخے خریدنے پر ثمرات اور معلومات پیش کیے

حکیم یعقوب ادویات

اور روحانی ویری اسٹامپ حاصل کیجئے

نظام شاہی روڈ
حیدرآباد دکن

الرشید



محشر خیال ⟷ قیامت عمل

عمل کے صحیح استعمال کے دو نام ہیں

آپ ہماری دوکانات سے علمی، ادبی، اصلاحی، درسی کتب ہر فن میں اپنے ذوق کے مطابق حاصل فرماویں

(ہم آپ کے خدمت گزار ہیں)

غلام دستگیر تاجر کتب

مالک و منیجر کی پرنٹنگ پریس
شاہی جامعہ چارمینار جامعہ روڈ
گلزار حوض

الرشید

# نظام تیمارداری کی محرک و بانی

## فلورنس نائٹنگیل

"میں اپنی زندگی کے اکیسویں سال میں کسی چیز کو پسند نہیں کرتی تھی، سوائے موت کے۔ میں روحانی ممالک کے سفر، مہربان دوستوں، غرض ہر چیز کو آزمائی بار دیکھا! میرا کیا حشر ہوگا؟"

دنیا کی ایک مشہور عورت ان الفاظ میں اپنی اندرونی زندگی کی ناکامی کا روزنامچہ اپنی ڈائری میں کرتی ہے۔ اس کے ذہن میں انقلاب برپا تھا۔ وہ قدرت کی بہترین صلاحیتوں سے آراستہ تھی، اچھی تربیت، کافی تعلیم سے بہرہ یاب لیکن اپنے بظاہر ناکارہ جسم کو انسانیت کی خدمت کیلئے وقف کر دینے کی حاطر اندرونی جذبہ سے بے چین تھی اور وہی عورت اپنے اندرونی انقلاب کے بالقوت اظہار کے پانچ سال بعد دنیا کی ایک مشہور، محبوب اور ہر دلعزیز عورت بن گئی۔ اور آج کی تاریخ تک ملکہ آنے والے زمانہ کے ہر دور میں عزت و احترام سے یاد کی جائیگی اس عورت کا نام فلورنس نائٹنگیل تھا اس کی پیدائش ۱۲ مئی ۱۸۲۰ء کو اٹلی کے ایک شہر فلورنس میں ہوئی اور اس شہر کی عندلیب کہلانے لگی۔ اسکے ماں باپ مالدار اور سماج اور سیاسیات میں سربلند قائد تھے تو بار بطر رکھتے تھے اسکو کسی چیز کی کمی نہ تھی مگر جذبہ خدمت کو دولت و ثروت کے انبار اور جاہ و منزلت کی بلندی بجھا نہ سکی۔

اس نے دیکھا کہ بیماروں کے ورثاء اور علاج معالجہ کا خاطر خواہ بندوبست نہیں، شفاخانوں کی حالت اور تیمارداری کا نظام خراب و خستہ تھا نرسوں (دائیات) کو ناپسندیدہ طبقات سے لایا جاتا تھا، انکی تربیت کا کوئی انتظام نہ تھا اور جو معاوضہ انھیں دیا جاتا وہ کھیت یا گھر پر کام کرنے والے ادنیٰ مزدور سے بھی کم تھا، اغلب ان پڑھ، بیہمہ اور پاکیزگی سے لاپروائی، بداخلاقی اور شراب نوشی میں بدنام تھیں، اپنے طبقہ کی ان خدمت گزاروں کو وہ بہت بلند مقام پر دیکھنا چاہتی تھی۔ عندلیب فلورنس کا دل پیشہ پر مائل ہوگیا کیونکہ اس نے دیکھا کہ اس میدان میں عورتیں انسانیت کی بہت بڑی خدمت انجام دے سکتی ہیں۔ اور اس پیشہ کی اصلاح کے لئے ایک معلم اور اس میدان کی توسیع کے لئے ایک مجتہد کی ضرورت تھی اس میں قدم رکھنے کے لئے سماجی تعصبات اور جماعتی پابندیوں کو ٹھکرانا بڑی دلیری کا کام تھا۔ فلورنس نائٹنگیل کے والدین کو اس عجیب و غریب خواہش پر پہلے تعجب ہوا۔ انہوں نے اسکو اس مقصد سے ہٹانے کے لئے ہر طریقہ کو استعمال کیا اس کو اپنے خاندانی عزیزوں کے ساتھ سفر پر بھجوا دیا، اس توقع پر کہ وہ اپنے مقصد کو بھول جائیگی۔ زوم کی دلکشیاں اسکو اپنی جانب مائل نہ کر سکیں، وہ رومن کیتھولک سسٹر ہوڈ کے فیض رساں کام کی مطالعہ کرتی رہی، اس نے کیسرورتھ میں نرسوں کی پٹیاں میں ٹریننگ کی نوعیت کو تھوڑا بہت سمجھتی رہی۔ یہ سفر اس عزم کو پائیدار بنانے کے موجب ہوئے، اسی عرصہ میں فلورنس آرل آف پمبروک کے بیٹے سڈنی ہربرٹ اور اسکی بیوی سے ولٹ شائر میں ملی۔ یہ تعلقات انسانیت، دوستی کے جذبات کو مستحکم کرنے، بیحد مدد دینے اور اسی دوستی نے اس مقصد کو پورا کرنے میں بہت کام کیا جس کے لئے یہ ممتاز خاتون اپنی زندگی وقف کر چکی تھی، فلورنس نائٹنگیل پھر سفر پر روانہ ہوئی پیرس سے مصر پہنچی اور اسکندریہ میں سینٹ ونسنٹ ڈی پال کے اسکولوں اور ہسپتالوں کا معائنہ کیا، جہاں اس نے ہسپتال کے انتظام میں نظم و ضبط کی اہمیت کا سبق پہلی مرتبہ حاصل کیا، یورپ کے سفر میں جہاں کہیں وہ گئی وہ پہلے ان مقامات پر پہونچی جہاں ضرورت مند زخمیوں، بیماروں کے لئے کسی نہ کسی نوعیت کا اچھا کام ہو رہا تھا اس کا پکا یقین ہوگیا جو نظام تیمارداری خود اپنے وطن میں موجود نہ ہو اسکے غیر میدان جانے سے کیا فائدہ؟ وہ انگلستان واپس ہوئی اور سڈنی ہربرٹ کی تفہیم اور مداخلت سے ان کے خاندان نے اس کے راستہ میں دوڑنے اٹکانا چھوڑ دیا، اس نے اپنی بہن کے ساتھ ان مختلف اداروں کا معائنہ کیا، جہاں وہ پہلے چھٹیوں میں گئی تھی وہ فلاٹنیڈرز پاونیز انسٹی ٹیوٹ میں شریک ہوگئی جو دیہات رہائین کے کنارے کیسرورتھ میں قائم تھا، یہاں اس نے اسپارٹائی زندگی بسر کی، علی الصبح اٹھ کر تمام معمولی معمولی کام کرتی، وہ روکھا پھیکا کھاتی اور نرسنگ (تیمارداری) پر اسباق سنتی۔ مصیبت کی زندگی کا ایک ایسا تجربہ تھا جس سے وہ ایک ایسی قوت مجتمع کر رہی تھی جسکی اعلیٰ مقصد کیلئے ضروری تھی، جس کے لئے اس نے اپنی زندگی وقف کر دی تھی، وہ انگلستان واپس ہوئی اور لندن و دیہات کے ہسپتالوں کے حالات اور ضروریات کا مطالعہ کرتی رہی اور ۱۸۵۳ء میں وہ پیرس گئی جہاں اس نے تیمارداری کے نظامات سے متعلق پوری تفصیلات کا معائنہ کیا۔ اگست ۱۸۵۳ء میں ان کو اس قسم کے ایک ادارہ کو منظم کرنے اور چلانے کا موقع ملا، بیمار عورتوں کو رکھنے جاتا تھا، بیماروں کے علاج معالجہ میں اس کا پہلا اصول پائیدار تھا، اور اس غرض سے تازہ ہوا نازیبا ہے، اسکو نتیجہ یہ نکلا کہ ہسپتالوں کی تعمیر اس انداز پر کی جانے لگی کہ اس میں کھلی ہوا کافی مقدار میں آتی رہے۔ وہ نرسوں کا ایک ہسپتال کے نرسوں کی مہتممہ بنائی جانے والی تھی کہ جنگ کریمیا شروع ہوئی ۱۸۵۴ء میں جب پڑھی لکھی ممبر کے خصوصی مامور لگا نے زخمیوں کی مناسب طور پر تیمارداری کے لئے بلانے کی مذمت کی اور بتلایا کہ "سرجنوں کی کافی تعداد موجود نہیں ہے۔ ڈریسروں اور نرسوں کا وجود نہیں، پٹی باندھنے کا کپڑا تک نہیں، اور پھر الزام کس کو دیا جائے؟" پورے ملک میں جذبہ نفرت و حقارت بھڑک اٹھا، سڈنی ہربرٹ معتمد جنگ نے فلورنس کو لکھا کہ "زخمیوں کی خبرگیری کے سوا کو چلانے والا کوئی نہیں ہے کیا آپ جائیں گی؟" وہ آمادہ ہوگئیں اور دو دن بعد نرسوں کی مہتممہ کی حیثیت سے رضاکار نرسوں کی ایک جماعت کے ساتھ اسکوٹاری روانہ ہوگئی۔ یہ کیا تھا رضاکار عورتوں نے اپنی خدمات پیش کیں رقومات جمع کئے گئے وہ ۳۸ نرسوں کے ساتھ ۴ نومبر کو اسکوٹاری پہونچی، جہاں بالکلاوا کے میدان جنگ کے زخمیوں کو لایا گیا تھا، انکی تیمارداری میں چند ہی دن ہوئے تھے کہ انگریزوں سے چھ سو زخمیوں کو لایا گیا جو ایک خاتون اور اس کے عملہ سے چنگے ہونے لگے اور فلورنس کو لیڈی ان چیف کے نام سے یاد کرنے لگے اور اس زمانہ میں کام کا جو خاکہ اس نے تیار کیا تھا، آج تک اسی پر عمل ہو رہا ہے، اس خاتون نے پکانے، جھاڑو دینے، نگرانی رکھنے، کپڑے دھونے، گودام کو چلانے اور سودا سلف لانے کا بھی کام کیا اور پھر راتوں میں تمام وارڈوں کا معائنہ کرتے پھرتی اور اسی بنا پر وہ "لیڈی آف دی لیمپ" کے لقب سے مشہور ہوگئی۔

بقیہ صفحہ ۴۵ پر

# سیٹھ داؤد حاجی ناصر

جے، پی آنریری پریسیڈنسی مجسٹریٹ، تاجر، مالک مل، اور صاحب جود و سخا ہیں۔ آپ نے ۱۸۹۵ء میں مکلہ سعودی عربستان میں پیدا ہوئے اور بھاروا نیو ہائی اسکول بمبئی میں تعلیم پائی اور ان کی شادی جنابہ زینت بائی دختر مسٹر غلام حسین محمد مرحوم سے ہوئی۔

موصوف داؤد حاجی ناصر اینڈ کمپنی اور الائنس سلک ملز کے چیف پارٹنر میرین اینڈ جنرل انشورنس کمپنی لمیٹڈ کے چیرمین، شراف بنک آف انڈیا لمیٹڈ اور دی ایکسچینج بیانک آف انڈیا اینڈ افریقہ لمیٹڈ کے ڈائرکٹر اور دی افریقہ اسپنرس اسوسی ایشن اور راولن پیس گڈس مرچنٹس فیڈریشن، خوجہ اثنا عشری بورڈنگ اسکول، مندرا کچھ جعفر بھائی، رحمت اللہ چیاریٹیبل ہاسپٹل ٹرسٹ کے پریسیڈنٹ ہیں انکے علاوہ خوجہ اثنا عشری جماعت، خوجہ شیعہ اثنا عشری مسجد ٹرسٹ، خوجہ ایجوکیشنل اینڈ ولفیر سوسائٹی اور خوجہ شیعہ اثنا عشری والنیٹر کے نائب صدر اور اکسپورٹ اڈوآنریری کمیٹی، اکسپورٹ کمیٹی ٹکسٹائیل کنٹرول بورڈ (دونوں بھی مرکزی حکومت کے قائم کردہ ہیں۔ بینجنگ کمیٹی آف دی انڈین مرچنٹس چیمبر اور دی سلک مرچنٹس اسوسی ایشن کے رکن ہیں ان کے علاوہ سیٹھ داؤد حاجی ناصر متعدد اداروں اور انجمنوں کے متولی بھی ہیں جن میں قابل ذکر شیعہ کالج اور انجمن فیض پنجتنی ہیں۔

آپ نے بلاد اسلامیہ کے علاوہ جزائر شرق الہند، مشرقی اور وسطی افریقہ، ملایا، چین جاپان وغیرہ وغیرہ کا سفر کیا ہے

**دفتر کا پتہ:- مانکیا چیمبرس فرسٹ میرین اسٹریٹ دھوبی تالاب بمبئی**

**مکان کا پتہ:- داؤد منزل نزد کیڈل روڈ ماہم بمبئی**

# تیمارداری کی اہمیت۔ حیدرآباد کی پہلی تیماردار خاتون سپیوٹ

"حیدرآباد کے لئے یہ پہلی مثال ہے کہ اس کی ایک خاتون سپیوٹ بیرون ملک رضا کارانہ خدمات انجام دینے کے لئے گھر خاندان اور وطن کی مفارقت کو گوارا کرنے پر آمادہ ہوگئیں بیگم مہدی نواز جنگ کی زمانہ امن کی سوشیل خدمات سے ملک ناواقف نہیں ہے آپ ملک کے طبقہ اناث کی تحریکات میں نمایاں حصہ لیتی رہی ہیں اور انجمن خواتین کے ایک سرگرم کارکن کی حیثیت سے مشہور ہیں۔ مگر اس ہولناک جنگ کے چھڑ جانے کے بعد آپ کی فرض شناس طبیعت نے یہ گوارا نہیں کیا کہ ملک ہی میں رہ کر رضا کارانہ خدمات انجام دیں دوران جنگ میں جب تک آپ حیدرآباد میں رہیں مسائی جنگ کے امدادی کاموں میں حصہ لینے کے علاوہ نرسنگ کی تعلیم پاتی رہیں اور والنٹری ایڈ ڈیٹرن کی تنظیم میں جو سیٹ جان امبولنس کے تحت قائم کی گئی تھی شریک ہوکر "فرسٹ ایڈ" اور نرسنگ کی تعلیم و تربیت کے نصاب کی تکمیل کر کے حیدرآباد اور سکندرآباد و بلارم کے دواخانوں میں رضا کارانہ کام کرتی رہیں تین سال قبل آپ نے وطن سے دور کراچی کے فوجی صدر شفاخانہ میں نرس کی حیثیت سے زخمی اور بیمار سپاہیوں کی تیمارداری کے فرائض انجام دیئے بیگم صاحبہ موصوفہ نے اس ضرورت کو اس وقت محسوس کیا تھا جبکہ ہز اکسلنسی لیڈی وائسرائے کو آگزیلری نرسنگ سروس (امدادی نظام تیمارداری) کے لئے اپیل کرنے کی ضرورت محسوس ہوئی تھی میدان جنگ پر سپاہیوں کو پانی پلانا، مرہم پٹی کرنا، اور دیگر نیم فوجی کام کرنا قرین اولیٰ کی مسلم خواتین کا خاصہ رہا ہے بیگم مہدی نواز جنگ نے ان خواتین کی یاد تازہ کر کے ہمارے ملک کی عورتوں کو ضرورت کے وقت ملک و ملت اور انسانیت کی خدمت کرنے کی جو عملی تعلیم دی ہے اس پر ہم ان کی خدمت میں دلی مبارکباد عرض کرتے اور توقع کرتے ہیں کہ ہمارے ملک کی عورتیں بالخصوص مسلم عورتیں اپنے اپنے مذہبی حدود کے اندر رہ کر خود کو وسیع تر رضا کارانہ خدمات کی عادی بنائیں گی جن کی بحالت موجودہ ضرورت ہے صنف نازک کا بہت بڑا کارنامہ ہوگا اگر وہ موجودہ نسل کو جو ذہنی و جسمانی انحطاط میں مبتلا ہے ملک کے شاندار مستقبل کے لئے ہر حیثیت سے تیار کرنے کا بیڑا اٹھائیں گی ذیل میں تیمارداری کی اہمیت پر محترمہ بیگم صاحبہ نواب مہدی نواز جنگ بہادر معتمد صنعت و حرفت سرکار عالی کے خیالات پیش کئے جاتے ہیں جس کو آپ نے تمہری مدافعت نمبر صحت عامہ کیلئے روانہ فرمایا تھا۔ (ادارہ صحت عامہ)

ہر عورت اپنی تیمارداری کی تھوڑی بہت صلاحیت رکھتی ہے جو نرسنگ کی تعلیم سے آسانی کے ساتھ نمایاں ہو جاتی ہے۔ میں محسوس کرتی ہوں کہ کھانا پکانا، خانہ داری سوزن کاری کے ساتھ تیمارداری اور بچوں کی دیکھ بھال باقاعدہ طور پر ہر لڑکی کو ضرور سکھانا چاہیئے نرسنگ کا شوق مجھے یورپ کے سفر سے ہوا جب میں نے حیدرآباد اور یورپ کے شفاخانوں میں تیمارداری کے نمایاں فرق کو دیکھا مجھے یورپ کی نرسوں پر رشک آتا تھا اور میری دلی آرزو تھی کہ میرے ملک کی تیمارداریں بھی ایسی سمجھدار اور ہوشیار ہو جائیں اور بیمار کے دل پر ایسا اثر ڈالیں کہ وہ ان کو اپنا سچا ہمدرد سمجھنے لگیں بہت غور کرنے کے بعد میرے خیال میں یہ بات آئی کہ نرسوں کے طبقہ کو موجودہ معیار سے بہتر ہونا چاہیئے اس کا ذکر ایک دفعہ ایک ولایتی بیوی سے آیا تو انہوں نے کہا کہ انگلستان میں بھی چند سال تیمارداری کی یہی خرابی تھی جب تک اس کام کو اچھے طبقہ کے لوگوں نے اپنے ہاتھ میں نہیں لیا تھا۔ اب انگلستان میں تیمارداری کی اہمیت اس سے معلوم ہوتی ہے کہ عورتیں فخریہ کہتی ہیں کہ میں نے فلاں شفاخانے میں تیمارداری کی تعلیم حاصل کی ہے اور اکثر ان میں کی بڑے بڑے گھرانوں کی ہوتی ہیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہے کہ بیمار کو شفاخانہ میں جاتے ہوئے ڈر نہیں لگتا بلکہ گھر سے زیادہ آرام ملتا ہے اسی زمانہ میں میری کوشش رہی کہ میں باقاعدہ تیمارداری کی سند حاصل کرلوں جو بدقسمتی سے پوری نہ ہوسکی اتفاق سے مسز کرافٹن نے انجمن صلیب احمر کی طرف سے گھریلو تیمارداری اور پہلی طبی امداد کا کام شروع کیا مجھے بھی شرکت کی دعوت دی میرے ساتھ کل اٹھارہ بیویاں تھیں ہمیں ڈیڑھ مہینہ تک درس دئے گئے اس کے بعد فوجی اور ملکی شفاخانوں میں ڈیڑھ مہینہ تک عملی تعلیم ہوئی جس کے بعد پہلی طبی امداد اور ہوم نرسنگ کی سند سینٹ جان امبولنس کی سوسائٹی کی طرف سے ملی۔

چند دنوں کے بعد مجھے کراچی کے ہندوستانی فوجی شفاخانہ میں بھیجا گیا کراچی میں مجھے تیمارداروں کی اقامتگاہ میں رہنا پڑا کام کے اوقات صبح آٹھ بجے سے ایک بجے تک پھر چار بجے سے ساڑھے سات تک تھے اس شفاخانہ میں رات کو تیماردار عورتوں کو باری نہیں بجانی پڑتی اور دن اس کو انجام دیتے تھے تیمارداریں کل گیارہ تھیں اور بیمار کافی تعداد میں تھے تیماردار کا کام ڈاکٹر کے ساتھ گشت لگا کر ہر بیمار کی گذشتہ چوبیس گھنٹہ کی کیفیت لکھنا اور آئندہ چوبیس گھنٹوں کے لئے ہدایت لینا دوا خود پلانا اور کوئی خاص معالجہ ہو تو اس کی دیکھ بھال کرنا بعض بیماروں کے لئے خاص خاص غذا کا حکم دینا دوپہر کو دی سے اترنے سے پہلے ہر بیمار کے متعلق اطلاع لکھنا کہ کیا دوا دی گئی اور کیا معالجہ کیا گیا اور شام تک کیا کیا کرنا ہوگا اسی طرح شام کو روی دینے سے پہلے رپورٹ لکھنی پڑتی تھی اس کا فائدہ یہ ہے کہ اگر نرس کے غیاب میں ڈاکٹر کو مریض کے متعلق کچھ دریافت کرنا ہو تو بہ آسانی معلوم کر لے وہ بیمار جن کی حالت تشویشناک ہو ان کی بیماری کی اطلاع کی تفصیل کتاب میں لکھ کر ہر ہفتہ بڑے ڈاکٹر کو بھیجنی پڑتی ہے اس کو ہفتہ واری اطلاعنامہ کہتے ہیں۔

اس کام میں مجھے خاصی دلچسپی تھی اور یہ محسوس کرتی تھی کہ تیمارداری میں خاصی دلچسپی لی جائے اور بیمار سے نرمی کا برتاؤ کیا جائے تو بیمار کے دل کو نہ صرف اطمینان حاصل ہوتا ہے بلکہ وہ نرس کا ممنون ہوتا اور دل سے اسکی عزت کرتا ہے۔ (بقیہ صفحہ ۴۵ پر)

# حیدرآباد نرسنگ سروس کا قیام

محکمہ صحت عامہ سرکار عالی کی سرپرستی میں آج سے بیس سال قبل حیدرآباد نرسنگ سروس کا قیام ۱۹۳۵ء میں عمل میں آیا۔ بلدہ حیدرآباد اور اس کے اطراف و اکناف کے دواخانوں میں نرسنگ کے کام کو مرکزی حیثیت دیجائے اور مختلف دواخانوں میں جائدادوں کے خالی ہونے پر اچھی اور ممتاز نرسیس (انیسات) فراہم کی جاسکیں تاکہ دواخانوں کی تربیت یافتہ نرسیں جو کارگذار ہیں اس سروس کی ازخود رکن ہوجاتی ہیں نرسوں کی ایک مہتممہ کام انتظام و نگرانی کے ساتھ اس کی نگرانی کرتی ہیں یہ سروس نہایت قابلیت اور انتہائی عمدگی کے ساتھ اپنا کام انجام دے رہی ہے اس سے قبل بلدۂ حیدرآباد میں صرف بڑے بڑے اداروں میں نرسیں مل سکتی تھیں لیکن اس سروس کو کافی وسعت دی گئی اور حال ہی میں پندرہ مستقر ضلع پر جو دواخانے قائم ہیں ہر ایک پر ایک یہ کورکھنے کی اسکیم حکومت نے منظور کی ہے۔

یہ سروس عثمانیہ دواخانہ میں نرسوں کی ٹریننگ کے لئے ایک اسکول نہایت کامیابی سے چلا رہی ہے اور جہاں جہاں ملازمت کے قابل ہوسکتی ہیں ان تربیت یافتہ نرسوں کو بلدہ کے دو بڑے دواخانوں دواخانہ عثمانیہ اور دواخانہ نامپلی میں عملی تربیت بھی دی جاتی ہے۔ تربیت کی مدت ساڑھے تین سال مقرر ہے اسکے بعد مڈوائفری کے لئے انگریزی لیڈیوں کے ذریعہ برٹش سنٹر کی نگرانی میں مزید ایک سال تربیت دی جاتی ہے۔ اس سروس کے نصاب تعلیم اور اسکی عطا کی ہوئی اسناد کو مدراس نرسس اینڈ مڈوائفس کونسل نے تسلیم کرلیا ہے جو جنرل نرسنگ کونسل آف انگلینڈ کی رجسٹرڈ شدہ کونسل ہے۔ بطور تجربہ مردوں کے لئے نرسنگ کی تربیت عام طور پر تسلیم کرلی گئی ہے عثمانیہ نرسس ٹریننگ اسکول کا یہ ایک کارنامہ ہے اور اس کی کامیابی سے اندازہ کیا گیا ہے کہ فی الحال ملک میں جو تربیت یافتہ نرسس نہیں مل رہی ہیں اس کی تلافی ہوجائیگی۔

محکمہ طبابت و صحت عامہ سرکار عالی نے ایک ایسی اسکیم نافذ کی ہے جس میں سنٹرل ٹریننگ اسکول میں فنی تربیت کا انتظام رہیگا۔ اس اسکول میں نرسنگ اور امدادی نظام تیمارداری کی تربیت دی جائیگی اس اسکیم میں امیدواروں کو بڑھانے کی بھی گنجائش رکھی گئی ہے سب سے نمایاں خصوصیت یہ ہے کہ اسکول میں نرسوں کی تربیت کا مادری زبان میں انتظام کیا جاتا ہے جس کی وجہ یہ اسکول سارے اداروں کے لئے ایک نمونہ بن گیا ہے نرسس کے مدارج حسب ذیل بتائے گئے ہیں۔

انتظامی عملہ (۱۰) انڈین سسٹر (۲۱) اسٹاف نرسس (۳۱) تربیت یافتہ نرسس (۱۵۰)۔ امیدوار انیسات (نرسس) (۶۰)۔ امیدوار انیس (مرد) ۳۰۔

## بقیہ جسمانی تربیت

(۳) بدن کی مالش کرنا جسمانی تربیت کا ایک اہم جز ہے روزانہ غسل کے بعد پانچ منٹ تک بدن کو کھردرے تولیہ سے رگڑنا بھی اچھی مالش ہے۔

(۴) جسمانی تربیت کے شائق کو تمام نشہ آور چیزوں سے اور عارضی طور پر تحریک پیدا کرنے والی اشیاء سے بچنا چاہئے شراب اور تمباکو سے قطعاً پرہیز کیجئے چائے سے بھی احتراز کرنا ہی بہتر ہے یہ چیزیں بدن میں ایک نیزابی کیفیت پیدا کرکے نظام بدن کو مسموم کردیتی ہیں ان سے رگوں میں سختی آجاتی ہے جگر خراب ہوجاتا ہے دل اور پھیپھڑے کمزور ہوجاتے ہیں۔

(۵) محنت اور راحت میں توازن قائم رکھئے اعتدال سے زیادہ کام کرنے اور مناسب حد تک آرام کرنے سے اعصاب جلد کمزور ہوجاتے ہیں فاسد خیالات اور برے اطوار بھی عصبی نظام کو خراب کردیتے ہیں اور اعصاب کی کمزوری جسم کو پامال کرنے کے ساتھ ذہن کو بھی بے کار کردیتی ہے۔

(۶) زندگی کے کسی مرحلہ میں عقل کی رہنمائی کو نظر انداز نہ کیجئے۔ سوچنے اور سمجھنے کی عادت ڈالیئے اس حقیقت کو ایک بار سمجھ لیجئے اور ہمیشہ یاد رکھئے کہ جسم ہماری ایک عظیم الشان ملکیت ہے اور تندرستی ہمارا سب سے بڑا سرمایہ اور یہ بھی یاد رکھئے کہ طبعی طور پر مرنے والوں کے مقابلہ میں ان لوگوں کی تعداد بہت زیادہ ہے جو اپنے آپ کو خود مار ڈالتے ہیں۔ (نوید صحت دہلی)

## امدادی نظام تیمارداری

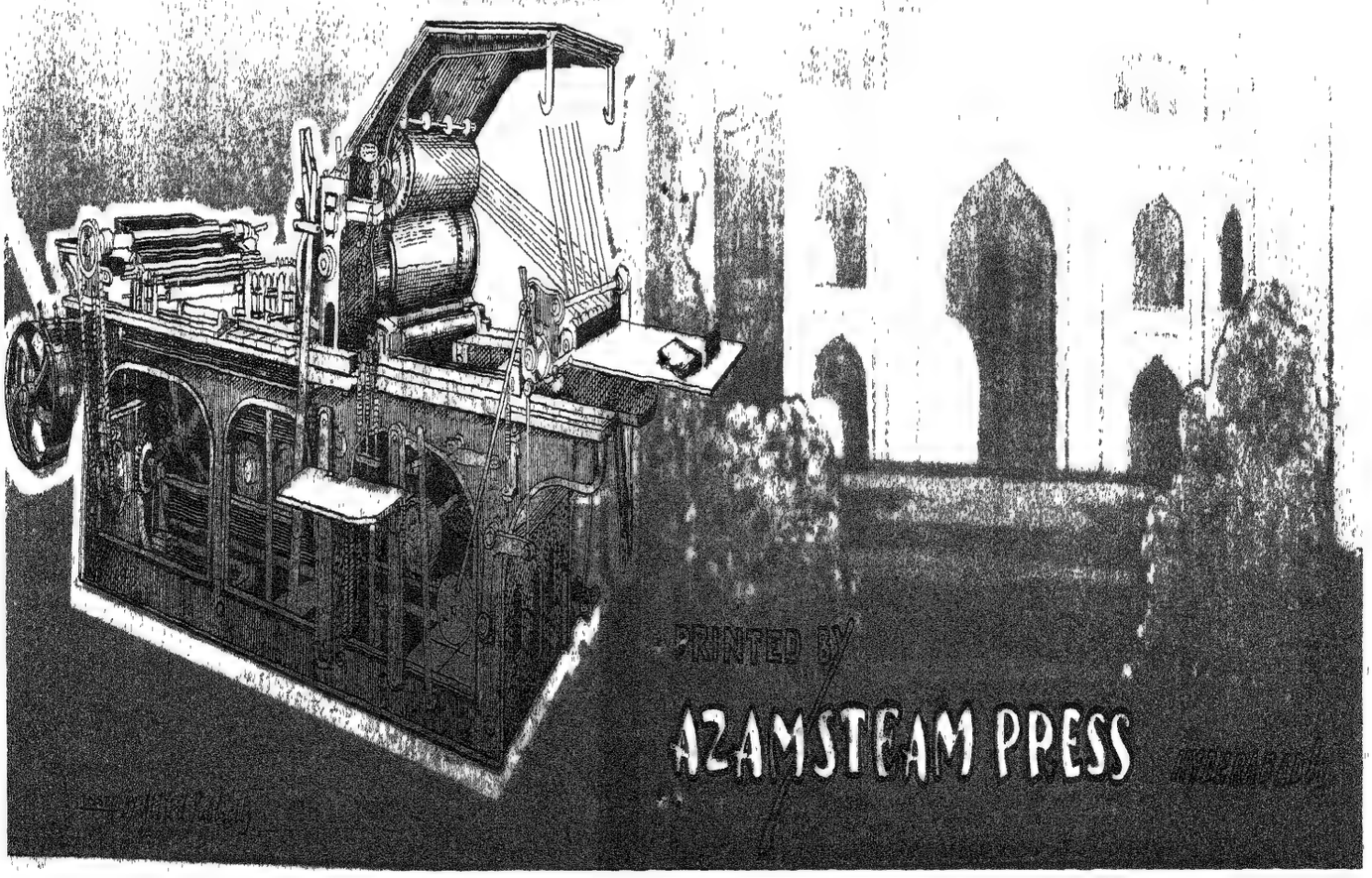
چار سال پہلے حکومت سرکار عالی نے خواتین حیدرآباد کو دعوت دی تھی کہ وہ "آگزیلیری نرسنگ سروس" (امدادی نظام تیمارداری) میں شریک ہوں جو بلا لحاظ مذہب و ملت جملہ رعایا کے ان مستورات کے لئے کھلی ہوئی ہے جن کی عمر (۱۷) اور (۴۵) کے درمیان ہے ترجیح ان مستورات کو دی جائیگی جو والنٹری ایڈ سروس (رضا کارانہ امدادی خدمت) کے رکن ہیں۔ تعلیم کا انتظام اسٹیٹ گرل گائیڈز ہیڈ کوارٹرز ذوالکفرہ میں کیا گیا تھا جہاں خواتین نے فرسٹ ایڈ اور ہوم نرسنگ کے لکچروں میں شرکت کی یہ لکچر اکتوبر اور نومبر ۱۹۴۱ء میں جاری رہے جسکی نگران مسز کرافٹن تھیں۔

جیسا کہ لیڈی لنلتھگو نے کہا تھا کہ امدادی نظام تیمارداری ہندوستان میں رضا کارانہ امدادی نظام کا قائم کردہ ہے رضا کارانہ امدادی نظام کے موجودہ اراکین کو اس بات کا اختیار دیا جائے گا کہ وہ امدادی نظام تیمارداری میں منتقل ہوجائیں اور جب عام خدمات کے لئے اراکین کو طلب کیا جائے تو انہیں اعلیٰ تربیت کے سلسلہ میں ترجیح بھی دیجائیگی مقصد یہ ہے کہ موجودہ جنگ میں خدمت کے لئے طلبی ہو تو فوری طور پر مفید مطلب ہونے کے لئے کافی تربیت یافتہ انیسات (تیماردار) کا ایک محفوظ دستہ موجود رہے۔ جب امیدوار امدادی نظام تیمارداری کے رکن بنائے جائیں تو وہ ایک بیاج ناگا اور ایک امتیازی ملبوس زیب تن کرینگی چونکہ تربیت کے نصاب میں پہلی طبی امداد، سینٹ جان امبولنس اسوسی ایشن کی گھریلو تیمارداری کی تربیت بھی شامل رہے گی اس لئے امدادی نظام تیمارداری کی اراکین اگر وہ چاہیں سینٹ جان امبولنس برگیڈ کے نرسنگ ڈویژن میں شریک ہوسکیں گی اور ان باقاعدہ گنڈیوں اور تمغوں کا استعمال کرسکیں گی۔

# رنگین طباعت کا مرکز

# اعظم اسٹیم پریس

حیدرآباد دکن



# "بے مزد خدمتِ خلق عین عبادت ہے"

## انجمن خادم المسلمین

انجمن خادم المسلمین جہاں ۲۳ سال کی ہو چکی ہے وہاں اسکی رضاکارانہ تنظیم بھی اتنی ہی سرویاں اور گرمیاں دیکھ چکی ہے، اس سے بظاہر مختصر لیکن درحقیقت طویل مدت کے دوران میں بیسیوں مرتبہ اس انجمن کے طلبا اور ارکان کو مختلف النوع خدمات انجام دینی پڑیں، جن میں الحمد للہ جادۂ استقلال سے قدم کبھی ہٹا نہ سکے انجمن خادم المسلمین کی تنظیم رضاکارانہ کا اصل اصول ہے "بے مزد خدمت خلق عین عبادت ہے" اور اسی زاویہ نگاہ سے ہم رضاکار کو جانچتے ہیں۔ آج کا بچہ کل کا بڑا، آج کا رضاکار کل کا قائد یعنی آج کا سپاہی کل کا جرنیل اِدھر طالب علم شریک ہوا اُدھر اسکی تربیت شروع ہوئی۔ صرف نظری ہی نہیں، صرف لکچروں تقریروں اور طویل خطبات والی کانفرنسوں ہی سے نہیں، بلکہ عملاً انجمن کی وسیع بورڈنگ مدرسہ ادبی و صنعتی میں جہاں وہ اپنی عمر کے ابتدائی حصے کے پورے پورے چوبیس گھنٹے گزارتے ہیں، انھیں سکھایا جاتا ہے کہ وہ اپنی رہائش گاہ کی خود آپ صفائی کریں اپنے لباس کو صاف ستھرا رکھیں، بڑے چھوٹوں کی نگرانی کریں، ان کو ہدایتیں پہنائیں، کھلائیں، دونوں میں بلحاظ اعتبار سے بعد المشرقین سہی لیکن ایک دوسرے کو بھائی سمجھیں اور حقیقی برادرانہ خدمت کریں۔ بچوں کو سکھایا جاتا ہے کہ کبھی باورچی ہو تو خود ہی پکالیں، فراش نہ ہو تو اپنے مدرسہ کی آپ ہی صفائی کرلیں۔ مالی نہ ہو تو اپنے چمن کی آپ ہی آبیاری کرلیں، ایک قدم اور آگے جسمانی صحت کے تحفظ اور تندرستی کی بقا کے لئے نہ صرف صبح خیزی پر عمل کیا جاتا ہے بلکہ ایک ڈرل ماسٹر، ایک بنوٹ ماسٹر اور ایک بینڈ ماسٹر طلبا کو اپنے اپنے متعلقہ فن معلومات سے پوری طرح مستفید کرتے ہیں، غرض اسیطرح جہاں اللہ تعالیٰ نے ادبی تعلیم کے لحاظ سے سرکاری معیار کے برابر اور صنعتی اور زرعی اعتبار سے سب سے برتر حیثیت دی ہے، وہیں اُن دیگر ضروری وظائف و مشاغل سے بھی طلبا محروم نہیں ہیں، یوں تو طلبا کی صحت کی نگہداشت کیلئے اعزازی طور پر ایک کرم فرما ڈاکٹر صاحب آ جاتے ہیں، اور حکومت کی طرف سے بھی طبی معائنہ ہو بھی جاتا ہے لیکن اصل سوال خدمتِ مرض ہے، طلبا کو کاملاً یہ ذہن نشین کیا جاتا ہے کہ مریض بچہ کسی اور کا بھائی نہیں ہے، بلکہ اپنی کا بھائی ہے اور حقیقی بھائی ہے یہی وجہ ہے کہ اگر کوئی بچہ بیمار ہوا تو پوری تندہی کے ساتھ خدمت کیجاتی ہے اور اسی جذبۂ عمل کا نتیجہ یہ نکلا کہ جس وقت بلدہ حیدرآباد میں پہلی مرتبہ آنریبل عبدالعزیز سابق صدر المہام عدالت و امور مذہبی کی تحریک پر نابینائوں کے علاج کا کیمپ کھلا تو انجمن ہذا کے طلبا نے ناقابل فراموش رضاکارانہ خدمات انجام دیں۔ علاوہ ازیں عقب بارہ دری نواب سر سالار جنگ بہادر میں جو کسی وقت میلاد نگر کے نام سے معنون ہو گیا تھا، جلسہ ہائے میلاد کے موقع پر عوامی خدمت بے مزد کرکے اپنی رضاکارانہ اسپرٹ کا مظاہرہ کیا، ہر بار ہر آن اور ہر قدم پر بھی سکھایا جاتا ہے کہ خدمت کا صلہ صرف وہ بے پایاں مسرت ہے جو خدمت کے نتیجہ میں قلب و ذہن میں لہر میں لیتی ہے جن محنتوں اور مشقتوں کا ان کو عادی بنایا جاتا ہے وہ کبھی ان کو ناگوار بھی گزرتی ہیں، مگر ایسی ناگواری کو خوشگواری میں تبدیل کرنا سکھایا جاتا ہے۔ اپنی ذات سے متعلق عادات اور خوش بھی ہم

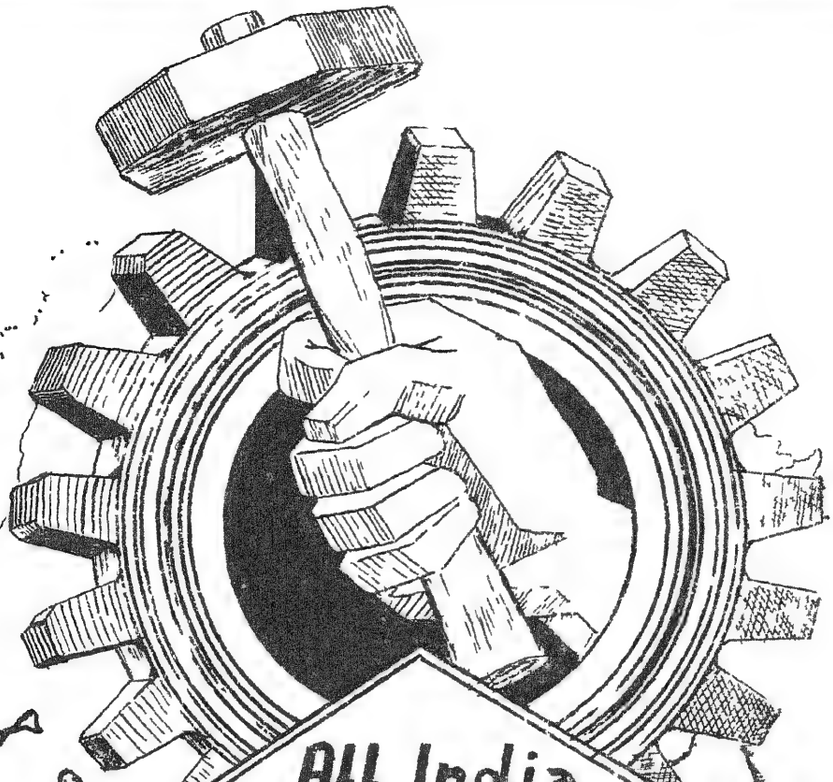
## یتیم خانہ انیس الغرباء

انیس الغربا اپنی پچیس سالہ رضاکارانہ خدمات میں کسی تعارف کا محتاج نہیں ہے بچوں کی تربیت کے لئے ہر مہینے گاؤں، جنگلوں اور پہاڑی میدانوں میں دو دو تین تین دن مستقلاً کیمپ ہوا کرتے ہیں ان کی رضاکارانہ سرگرمیوں میں نہ صرف مغربی کشادہ مشقتیں شریک ہیں۔ بلکہ اصلی تعمیری کام فوجی نظم و ضبط، عسکری جذبات سپاہیانہ فطرت اور مشرقی جسمانی تربیت بطور خاص شامل ہے۔ بقول مولانا ظفر ملتجاں (لاہور) طول و عرض ہند میں ان خوبیوں کا کوئی یتیم خانہ نظر نہیں آیا۔" بقول مولانا موئید الدین حسن تعلقدار "انیس الغرباء جسمانی تربیت کا بہترین تعلیم گاہ ہے" اور بقول محترمہ فاطمہ بیگم صدر خلج زنانہ کالج لاہور انیس الغرباء کی جیسی سدھی ہوئی تربیت لڑکیاں ہندوستان میں تو کیا بیرونِ ہند میں بھی میں نے نہیں دیکھیں۔ حیدرآباد کے بڑے بڑے ادارے دیکھے مگر دل چاہتا ہے کہ اس کو اول نمبر کی جگہ دوں۔"

نمائشوں، عرسوں، کھیلوں، ضیافتوں اور کانفرنسوں جیسے جلسہ ہائے سالگرہ ہمایونی میلاد کانفرنس، جلسہ ہائے جمعیۃ المشائخ (رجسٹرڈ) پیشوایان مذاہب، یوم اقبال سکندرآباد کے اصلاح رسوم محرم کے جلوس، افتتاح کارخانہ جات سکندرآباد و مشیرآباد الوین میٹل ورکس، اسٹارچ ورکس، فا مائیو بیل ورکس کمپنی اور حکومتی مجلس اتحاد المسلمین کے سالانہ جلسوں میں ۹۹ فیصدی واحد انیس الغرباء پیش پیش رہا۔ اور اپنی رضاکارانہ خدمات سے ان کے انتظامات میں ممکنہ ہاتھ بٹایا۔ پہلی میلاد کانفرنس میں جس نے قائد ملت رح کی صدارت میں پانچ لاکھ کی اپیل سے متعلق ایک قرارداد منظور کی تھی۔ انیس الغرباء کے ایک کمسن لڑکے نے اپنے مختصر بیان سے ایک ہیجان عظیم اور واہ واہ بیخودی طاری کردی تھی جب کہ اس نے قائد مرحوم کو مخاطب کرتے ہوئے کہا تھا کہ "آپ کی پُرخلوص خدمات کا کیا صلہ ہو سکتا ہے خصوصاً مجھ جیسا لڑکا جو ماں باپ کی دولت سے بھی محروم ہو، وہ آپ کی کیا خدمت کر سکتا ہے۔ اس وقت میرے جسم پر جو لباس ہے، اس کا وہ حصہ جس کو میں نے اپنے سر آنکھوں پر جگہ دی ہے یعنی یہ شملہ۔ اس وقت اس کو میں آپ کے قدموں پر ڈالتا ہوں اور اگر ضرورت پڑے تو انشاء اللہ یہ سر بھی آپ کے قدموں پر رہے گا۔" اس بیان پر جلسہ میں ایک کہرام مچ گیا لوگ بیتاب ہو گئے ہر طرف سے گریہ و زاری کی آواز آنے لگی۔ ایک بیخودی کا عالم تھا جو چاروں طرف طاری تھا۔ مولوی سید حسن مرحوم عبدالرزاق کمیٹ کہہ اٹھے دل میں آیا تھا کہ کپڑے پھاڑ کر نکل جاؤں اس کے ساتھ ہی چندوں کی بھرمار ہونے لگی۔

یہاں کے طلبا اور طالبات کی خدمت خلق یعنی زبان زد خاص و عام ہے ان کی رضاکارانہ خدمات نہ صرف بلدہ کی حد تک محدود ہے بلکہ اضلاع و متعلقات بھی ان کی رضاکارانہ سرگرمیوں سے خالی نہ رہے۔ (بقیہ صفحہ ۴۰ پر)

۴۔ بچانے کیلئے عیدین کے موقع پر طلبا حفاظت نفس کا انتظام سالہا سال سے کرتے آرہے ہیں۔



All India
Exhibition HYDERABAD DN.

ہندوستان کا آہنی ہاتھ

وہ سب بنا سکتا ہے جسکا مقابلہ کرنے کے لیے
آج سے پہلے کی دنیا پریشان تھی

ترقی کی رفتار میں آپ کا ملک
پہلے کیا تھا؟ اور اب کیا ہے!

# کل ہند نمائش مصنوعات

بمقام ثمر باغ — روبرو — دارالسلام

۱۲ تا ۲۶ فروری ۵۴ء

غور سے دیکھیے۔ یہاں آپ کو قدم قدم پر ہندوستان کی صنعتی ترقی کا نقشہ نظر آئے گا

زیر اہتمام:- مرکزی مجلس صناعان و تاجران دکن حیدرآباد

نئے وضع قطع کے
سستے اور اچھے
زنانہ و مردانہ جوتے
سب کے سب منتخب و خوشنما
ملاحظہ فرمائیے زنانہ و مردانہ
شعبہ جات الگ الگ ہیں قیمت
ایک پائی کی زیادتی سے محفوظ
محمد انڈ عبدالکریم
پتھر گٹی
فون نمبر (۳۳۵۴)

اب دہلی
طرز جدید کا نادر و
نایاب اعلیٰ سے اعلیٰ ذخیرہ
کریم
عابد روڈ کی سب سے بڑی دوکان
معزز خواتین کی پسند کے مطابق
پردے کے خاص انتظام کے
ساتھ شاندار اسٹاک
پیش کرتی ہے

ہم بنارسی صنعت پارچہ بافی کے
عجائبات پیش کرنے والے
مملکت دکن کی
واحد قدیم ترین
زرین باڈرس بنارسی باڈرس و ہم اقسام
کے باڈرس جدید و قدیم کے اسٹاکسٹس
حاجی دادا زری والا
قائم شدہ ۱۲۹۸ھ
لاڈ بازار
حیدرآباد دکن
ٹیلیفون نمبر (۲۲۷۰)

# حیدرآباد میں دق کی انسدادی مہم

محکمہ صحت عامہ سرکار عالی کی سرپرستی میں عرصہ سے دق کی انسدادی مہم اعلیٰ پیمانہ پر جاری ہے انجمن انسداد مرض دق کے نام سے صدر المہام بہادر وزارت کی صدارت میں قائم ہے اور جناب ہفٹنٹ کرنل ڈاکٹر واگھرے ناظم سررشتہ طبابت وصحت عامہ اس انجمن کے رکن رکین ہیں جو صحت عامہ سے متعلق تعمیری اسکیمیں مرتب اور منظور کرا رہے ہیں انجمن کی معتمدی کے فرائض ڈاکٹر محمد فاروق صاحب نائب ناظم صحت عامہ انجام دے رہے ہیں جن کی خدمات کا ناظم صاحب نے رپورٹ سالانہ بابتہ ۴۹ء میں اعتراف کرتے ہوئے لکھا ہے کہ ڈاکٹر محمد فاروق صاحب نائب ناظم صحت عامہ نے ان تھک محنت سے کام کیا اور محکمہ ہائے کے ارباب حل وعقد کے ساتھ ان کے حسن عمل سے دیہی حفظان صحت کے انتظام میں تسلی بخش ترقی ہوئی ہے یہ انجمن عاملہ ممتاز ڈاکٹر، عہدیدار اور قومی کارکن اصحاب پر مشتمل ہے۔

انجمن انسداد مرض دق کے مقاصد میں داخل ہے کہ (۱) دق سے حفاظت انسداد اور علاج کیلئے سررشتہ صحت عامہ کو معاشرتی، اخلاقی اور مالی امداد اس طرح بہم پہنچانا کہ سررشتہ مذکور کے نظم ونسق میں کوئی مداخلت نہ ہونے پائے (۲) عملہ صحت عامہ کو دق کے پروگنڈہ اور متاثرہ اشخاص کے معائنہ میں دوبدنے یا آسانیاں پیدا کرنے کیلئے رضاکاروں کا فراہم کرنا تحفظی کمیٹیاں قائم کرنا (۳) دق کے نادار مرضا کو کلینکس پر رجوع کرنے کے طریقے وذرائع مہیا کرنا، ان کیلئے ضروری ادویہ خوراک وغیرہ فراہم کرنا اور دواخانوں یا صحت گاہ کے مرضا دق کی خوراک میں بتنظوری سررشتہ طبابت زائد چیزوں مثلاً میوہ وغیرہ کا اضافہ کرنا (۴) انجمن کے اغراض کیلئے چندہ جمع کرنا ان سے کم بیش ان مقاصد کا انتظام کرنا جو مرض دق سے حفاظت، انسداد اور علاج وصحت ہیں (۵) ممالک محروسہ میں انجمن کے قیام میں امداد اور ہمت افزائی کرنا (۶) تقریروں، اشتہاروں، نقشوں، فانوسی تصویروں سینما کے فلموں، تماشوں، رسالوں، عام اخباروں اور لاسلکی نشریات کے جیسے ذرائع سے مرض دق، اسکے انسداد اور علاج کی نسبت رائے عامہ کی تشکیل اور عوام کی واقفیت کیلئے پروپگنڈہ کرنا (۷) دق کے متعلق دواخانوں صحت گاہوں کے قیام اور نگہداشت میں امداد کرنا بلکہ آخر کام پر

# مجلس صحت عامہ

مجلس صحت عامہ حیدرآباد کے ایک ہردلعزیز عہدیدار نواب مہدی نواز جنگ بہادر کی صدارت میں قائم ہوئی جس نے مسلسل دو سال تک اپنا عملی کام جاری رکھا بعض دیگر مصروفیات کی وجہ ایک سال سے اسکی سرگرمیاں ملتوی ہیں توقع ہے کہ وہ پھر عملی کام شروع کردیگی۔

اس مجلس کا مسلک "حفظ ماتقدم علاج سے بہتر ہے" اور مقاصد حسب ذیل ہیں۔

(۱) عوام الناس کو صحت عامہ سے متعلق مسائل سے واقف کرنا اور ان پر عمل کرنے کی ترغیب دینا۔

(۲) صحت عامہ کی بہتری کے سلسلہ میں عملی تدابیر اختیار کرنے کیلئے مختلف طریقے اختیار کرنا۔

(۳) پرورش اطفال کے ترقی یافتہ طریقوں سے آگاہ کرنا۔

(۴) مسائل صحت عامہ کو عام کرنے کیلئے ہفتہ صحت منانا جس میں جلسے، جلوس، کانفرنس اور عملی مظاہرے وغیرہ شامل رہیں گے۔

(۵) موسمی امراض اور اصول حفظان صحت پر سمت داری اور محلہ داری تقاریر کا انتظام کرنا۔

(۶) عام اور سلیس زبان میں اصول حفظان صحت کا پرچار کرنا اور خاص طور پر سینما بینی، چائے نوشی، سگریٹ تمباکو نوشی، روزمرہ کی غذائیں، بازاری اشیاء، مصنوعی گھی اور دودھ وغیرہ جیسے اہم چیزوں پر مختلف طریقے سے بحث کرنا ان کے مضرات سے آگاہ کرنا۔

(۷) فی الحال بلدہ میں ایک طبی ادارالمطالعہ قائم کرنا جہاں مختلف طریقہ علاج، مسائل صحت عامہ اور اصول حفظان صحت سے متعلق مفید سرمایہ کتب فراہم کرنا

(۸) طبی جرائد ورسائل کے علاوہ صحت سے متعلق لیٹریچر مہیا کرنا۔

(۹) ادارہ معلومات کا قیام تاکہ مسائل صحت عامہ سے متعلق مشورے دیے جائیں اور فنی طور پر اصول حفظان صحت سے متعلق شکوک وشبہات کا ازالہ کیا جائے۔

(۱۰) حفظان صحت کے سلسلہ میں مکانات اور راستوں کی صفائی کے عملی طریقوں کو بتلانا۔

(۱۱) بلدہ میں بطور نمونہ کسی ایک محلہ یا حلقہ کا جائزہ صحت لینا۔

(۱۲) اس نوع کے عملی مظاہرے ترتیب دینا کہ جس سے عوام کو بیماری اور صحت سے متعلق عینی تجربات حاصل ہوں۔

(۱۳) فرسٹ ایڈ کی تعلیم عام کرنا۔

(۱۴) ان مقامات پر جہاں طبی امداد کا کافی انتظام نہیں ہے طبی امداد بہم پہنچانے کے وسائل اختیار کرنا۔

(۱۵) نوجوانوں اور ضعیف نازک کی بہتری وجسمانی تندرستی کی ترقی کیلئے ایسے ذرائع فراہم کرنا جس پر عمل پیرا ہوکر وہ صحت وتندرستی کے خوشگوار نتائج سے بہرہ مند ہوسکیں۔

اس مجلس میں متعلقہ عہدیداران صحت عامہ کے علاوہ قومی کارکن ڈاکٹر حکماء آیورویدک طلباء شریک ہیں اور لیق نعمانی مقرر ہیں مجلس صحت عامہ نے فرسٹ ایڈ کی تعلیم کا معقول بندوبست کیا کئی گروپ کامیاب ہوئے۔ محلہ واری تنظیم شروع کی گئی ہر حلقہ میں ذیلی کمیٹیاں تشکیل پائیں جو ایک طرف اطباء اور دوسری طرف حکومت وعوام کے درمیان مسائل صحت عامہ کی حد تک رضاکارانہ اشتراک عمل کے موجب ہوئے اور حلقوں میں صحت عامہ کا تنظیم پروپگنڈہ کیا گیا۔ مجلس اب ان طریقوں کو روبعمل لانے والی ہے جو عوام کو اپنی صحت سے متعلق سوچنے، غور کرنے اور پھر عمل کرنے کی ترغیب دے جب عوام میں احساس زندگی پیدا ہو جائے تو حکومت کے سارے تعمیری کام تمام منصوبہ پائے صحت وحیات آسانی سے پروان چڑھ سکیں اس لحاظ سے صحت وتندرستی کو برقرار رکھنے اور گری ہوئی صحت کو ٹھیک کرنے سے متعلق مختلف موضوعات پر تقاریر اور مضامین کے علاوہ صحت پر پمفلٹ لیٹریچر کو عوام تک پہنچانے کا انتظام کیا جائیگا۔

دق کی مہم (۸) مرض دق کا سروے کرنا (۹) مرضاء اور تیمارداروں اور طلباء مدارس کا طبی معائنہ امتحان کرنا (۱۰) ڈاکٹروں، ہلت وریٹروں اور رضاکاروں کے تربیتی مراکز قائم کرنا (۱۱) بیرون ملک تحقیقات سے ربط قائم رکھنا (۱۲) گنجان آبادیوں کا استصال وغیرہ۔

# حیدرآبادی گرل گائیڈز

حیدرآباد میں تحریک گرل گائیڈز کا آغاز ۱۹۱۷ء میں معمولی پیمانہ پر ہوا تھا اور جملہ اراکین کی تعداد صرف پچاس تھی لیکن آج ان کی تعداد چار ہزار ہے جو (۵۳) سے زائد گائیڈ کمپنیز (۹۶) بلوبرڈ فلاکس اور (۱۱) رینجرز کمپنیز پر مشتمل ہے یہ تعداد کل ممالک محروسہ سرکار عالی میں پھیلی ہوئی ہے اور آٹھ مقامی انجمنیں قائم ہو چکی ہیں عورتوں کے قدامت پسندانہ خیالات کی وجہ سے ابتداء میں اس تحریک کی رفتار بہت ہی سست رہی لیکن ۱۹۳۰ء کے بعد صورت حال بالکل ہی بدل گئی چنانچہ تعلیم نسوان میں اس تحریک کو نمایاں حیثیت دی گئی اور "حیدرآباد گرل گائیڈز اسوسی ایشن" قائم ہوئی۔

اس تحریک سے حضرت بندگان اقدس واعلیٰ کی ذاتی دلچسپی اسکی ترقی کا ایک بہت بڑا سبب ثابت ہوئی چنانچہ ایک فرمان خسروی بتاریخ ۳۰ رمضان المبارک ۱۳۴۹ھ کے بموجب رعایا کے تمام طبقوں اور فرقوں میں اس تحریک کو مقبول بنانے کیلئے گائیڈز اسوسی ایشن کی ایک کونسل مقرر کی گئی جو چوبیس اراکین پر مشتمل ہے اور جن میں زیادہ تر مختلف فرقوں کی سربرآوردہ خواتین شامل ہیں۔

کچھ عرصہ ہوا ہر ہائی نس لیڈی للتھگو نے بلدہ حیدرآباد میں گائیڈز اسوسی ایشن کی مرکزی عمارت کا افتتاح کیا تھا جس کی تعمیر پر بائیس ہزار روپیہ صرف ہوئے ہیں اسوسی ایشن کے جلسوں کے علاوہ یہاں گائیڈر ملیز اور باقاعدہ تربیتی جماعتوں کا انعقاد بھی ہوتا ہے چنانچہ موخر الذکر مقصد کے لئے ایک تربیت دہندہ خاتون کا تقرر ہوا ہے اور اسکے فرائض میں اضلاع کے مرکزوں کا معائنہ بھی شامل ہے مزید تربیت کے لئے گائیڈز کو سالانہ کانفرنس میں شرکت کے لئے اوٹاکمنڈ بھیجا جاتا ہے یہ تحریک جن کے فائدہ کی غرض سے جاری کی گئی ہے انہیں اس سے پورا فائدہ پہنچتا ہے اور بسا اوقات اس کا عملی ثبوت بھی ملتا رہتا ہے چنانچہ حال ہی میں اورنگ آباد کی دو گائیڈز کو جان بچانے کے صلہ میں "امپیریل کونسل آف گرل گائیڈز" کی جانب سے تحریک مذکور کا نقرئی تمغہ عطا کیا گیا ہے

تحریک مذکور کی صدر لیڈی بیڈن پاؤل بندگان اقدس کی سلور جوبلی مبارک کے موقع پر حیدرآباد تشریف لائی تھیں اور ان کے اعزاز میں متعدد ریلیز منعقد ہوئیں چنانچہ ایک موقع پر لیڈی بیڈن پاؤل نے ممالک محروسہ کی گائیڈز کو مخاطب کرتے ہوئے فرمایا تھا کہ۔

"مجھے امید ہے کہ آپ ہمیشہ اپنے مقولہ "تیار باش" کے مطابق عمل کریں گی تاکہ میری طرح سن رسیدہ ہونے کے بعد بھی آپ فائدہ مند ثابت ہوں" اسکے بعد لیڈی پاول نے حیدرآبادی گرل گائیڈز کی چیف کمشنر مسز کرافٹن کو ایک خط بھیجا جس میں تحریر تھا کہ "میری موجودگی میں جو ریلیز منعقد کی گئی تھیں وہ یقیناً بہت کامیاب رہیں اور ان سب نے جس خوش سلیقگی، نظم وضبط اور نمایاں سرگرمی کا مظاہرہ کیا اس سے میں بہت متاثر ہوئی"

جب سے جنگ شروع ہوئی ہے حیدرآباد کی گرل گائیڈز حیدرآبادی سرمایہ اغراض جنگ میں حصہ لینے کیلئے کافی وقت صرف کر رہی ہیں بڑی محنت سے تھیٹروں کے تماشوں، نمایشوں اور میلوں کا انتظام کرکے مالی امداد کرتی ہیں اور فوجیوں کی آسائش کے لئے متعدد چیزیں بنتی ہیں اب اس اسوسی ایشن کی تمام سرگرمیاں "گائیڈ وار ریلیف فنڈ" کے تحت مرتکز ہو گئی ہیں اور حال ہی میں اسکی جانب سے جنگی امداد کے لئے محبوبیہ گرلز ہائی اسکول میں نہایت کامیابی سے ایک گالا فیسٹ کا انتظام کیا گیا۔ اور اس موقع پر بارہ سو روپیہ جمع ہوئے اب اس اسوسی ایشن کی جانب سے عورتوں کو امدادی امور کی بھی تربیت دی جا رہی ہے چنانچہ آٹھ گائیڈز جو اس تربیت کی تکمیل کر چکی تھیں اپنے فرائض کی انجام دہی کیلئے طلب کی گئی ہیں متعدد گائیڈز ابھی زیر تربیت ہیں۔

Best in Qualite
Cheap
in
Price

"کاکا"

KAKA

Sri Kaliswari Match Works Sivakasi

SAFTEY MATCHES

کم خرچ
بالا نشین

SULE DISTRIBUTORS

Messrs Adbul Sattar Haji Abdul Rahemani

HYDERABAD (DEC)

B.N. PUBLICI

# حسن کا راز

دیدہ زیب ساڑیوں کی

بلوسی ہیں مضمر ہے

سستا اور اچھا ہر قسم کے پارچہ کیلئے

پتہ یاد رکھیئے گا

مسلم تجارت گاہ پارچہ بھیونڈی

(علاؤالدین بلڈنگ۔ فون نمبر ۲۷۱۶)

تجارت گاہ مصنوعات دکن نزد بلڈنگ بھیونڈی

# اشیائے خوردنی

"تار کا پتہ "گگن" (کے) "تار کا پتہ "گگن"

## درآمد و برآمد کنندگان

## یونس علی محمد گگن مرچنٹ اینڈ

کمیشن ایجنٹ بیگم بازار حیدرآباد دکن

شاخیں :- نظام آباد اور ورنگل

# یوسفی

دنیا کو حسن آرائی کے

حجاب سے باہر کرنے کیلئے دیا گیا تھا جب

یہ کام ختم ہوا تو حسن اخلاق کی دنیا آباد ہوگئی

تجارتی اخلاق

ہمارا نصب العین ہے۔ اپنی ضروریات کی تمام اشیاء

اسنو کریم پاؤڈر عطریات

صابن دینیاں برلیانٹین یمن

سویٹرز بنیان مفلر آئینے پاتابے کنگھیاں

واجبی داموں پر خرید فرمائیے

روبروئے دیوان دیوڑھی حیدرآباد دکن

الاسیڈ



شہر کے مشہور بازار میں جہاں

آپ

عید کی رات کو شب بھر خریداری فرمایا کرتے ہیں ہماری دوکان آپکے مسلسل تجربات کے بعد آپکے

اعتماد کا مقام بن گئی ہے ہم کوشش کرتے ہیں یہ اعتماد جانے نہ پائے

بازار سے بہتر اور واجبی داموں میں ہوزیری، پرفیومری کے اشیاء خرید فرمائیے

# غلام محی الدین خان

روبروئے دیوان دیوڑھی حیدرآباد دکن

الاسیڈ

# تاروں کی چھاؤں

میں پھلواریوں کی فرحت بیزیاں
ہمارے عطریات "پھولوں کی ڈالی" فی تولہ عـ۸
عطر دربار فی تولہ عـ۱۲ روپیہ میں حاصل کیجئے
ساڑھے بارہ فیصد رعایت کم سے کم ڈیڑھ ماشہ کی
خریدی پر اضلاع کے بیوپاریوں کیلئے آرڈر کی سپلائی بروقت ہوگی

## گلوریس کیمنی مسجد فضل گنج حیدرآباد دکن

مالک
محمد رفیع اللہ

بی پی پبلسٹی

B.N. PUBLICITY HYD.

# دی حیدرآباد کیمیکلس اینڈ فرٹیلائزرس لمیٹڈ

کارخانہ واقع ہیلم پلی این ایس ریلوے، دفتر ۲۱۶ توپ کا سانچہ حیدرآباد دکن

مینجنگ ایجنٹ

## خان بہادر احمد علاء الدین اینڈ کمپنی

جنھوں نے ممالک محروسہ سرکار عالی میں سب سے پہلے کیمیکلس اور فرٹیلائزرس صنعت کا کارخانہ قایم کیا ہے

تیار کنندگان

| سلفرک ایسڈ | نائٹرک ایسڈ | ہائڈروکلورک ایسڈ | ایسٹک ایسڈ |
|---|---|---|---|
| سی، او، پی | تجارتی | تجارتی | تجارتی ۸۰ فی صد |
| او، سی | زائد طاقتور | زائد طاقتور | منی ۳۰ فی صد |
| پی سی | مرکز | | |

سلفیٹ آف آلومینیا (فرک)، پوٹاس لم، ایپسم سالٹ، گلابر سالٹ
سوڈیم سلفیٹ (ڈسکیلڈ تجارتی) کاپیم ہائپوسلفیٹ، سوڈیم ہائپوسلفیٹ،
فرس سلفیٹ، کاپر سلفیٹ، نیٹرل محلول (پچاس فیصد آئیون)
فارمل ڈی ہائڈ، چارکول، ڈائسکل آئیل، اوڈ ٹار، ریوسوٹ

## فرٹیلائزرس

بون سوپر، دھان، نیشکر، تمباکو، چائے، کافی، آلو، ترکاری، ناریل، لی لیا پیلسی



# آلوین برادرس

جنگ کے لئے مال تیار کیا جا رہا ہے —— امن کے لئے تیاریاں کر رہے ہیں

آج ہماری قوم دوراہے پر کھڑی ہے اس کا رہنمائی کرنے والا واضح مستقبل ہے ہم اپنی راہ کو قطعیت کے ساتھ نہیں بتلا سکتے بلکہ یہ ہمارے آگے ہے اس لئے ہم کو اپنے سفر کا خاکہ تیار کرنا چاہیے آلوین نے فیصلہ کر لیا ہے اور اپنی منزل کا تعین بھی کر لیا ہے۔

جب جنگ جیت لیجائیگی تو یہ آپ کی ضروریات ممکنہ حد تک ارزاں فراہم کریں گے • زیادہ سے زیادہ افراد کے لیئے زیادہ سے زیادہ کام فراہم کریں گے • حقیقی قدر کے توسط سے منافع کمائیں • ان ارادوں کو پیش نظر رکھ کر آلوین مستقبل کے اپنا راستہ بنا رہے ہیں۔

شایع کردہ

# دی حیدرآباد آلوین میٹل ورکس لمیٹڈ

مینجنگ ایجنٹس :- خان بہادر احمد علاء الدین اینڈ کو حیدرآباد دکن

ی ین سیلی

# خواتین حیدرآباد کی جنگی رضاکارانہ سرگرمیاں

حیدرآباد کی مساعی جنگ کی تاریخ نامکمل رہیگی اگر خواتین حیدرآباد کی خاص خدمات اور رضاکارانہ سرگرمیوں کا ذکر نہ کیا جائے جو علیا حضرت شہزادی صاحبہ برار اور محترمہ شہزادی نیلوفر فرحت بیگم صاحبہ اور محترمہ صاحبزادی نفیس النساء بیگم صاحبہ کی ہمت آفرین رہنمائی میں خواتین حیدرآباد نے ریاست کی عام جنگی مساعی کو بڑھانے میں قابل قدر کام انجام دیا ہے۔

جنگ شروع ہونے کے بعد سے خواتین نے انجمن صلیب احمر کی ان سرگرمیوں میں اضافہ کرنے کے لئے اپنے آپ کو باقاعدہ مصروف رکھا، جن کے ذریعہ معذور سپاہیوں کو سہولتیں بہم پہونچائی جاتی ہیں۔

ستمبر ۱۹۳۹ء میں جب اعلان جنگ ہوا تو انجمن صلیب احمر کی اشیا کی تیاری اور انجمن کے لئے عملہ کی تربیت کے لئے مرحومہ لیڈی حیدری کی صدارت میں ایک کمیٹی تشکیل دی گئی، لیڈی حیدری کے انتقال پر کمیٹی کی صدارت ہر ہائی نس شاہزادی برار نے قبول فرمائی۔ کام کی وسعت اور اس کے تنوع میں اضافہ کے مدنظر جولائی ۱۹۴۱ء میں خواتین حیدرآباد کی جنگی مساعی کی کمیٹی کا انعقاد عمل میں آیا۔ اور اس کمیٹی کو حیدرآباد کے جنگی فنڈ کی کمیٹی میں نمائندگی دی گئی۔

کام کرنے والی جماعتوں کے ذریعہ سپاہیوں کو آرام پہنچانے والی اشیاء کی فراہمی، چھاؤنی کے سپاہیوں اور فوجی ہسپتالوں کے معذور سپاہیوں کے لئے تفریح کا انتظام، محاذ جنگ پر لڑنے والے سپاہیوں، متوفی سپاہیوں کے متعلقین اور جنگ کے قیدیوں کیلئے کرسمس اور عید کے تحفے بھیجنا، یہ سارے کام اس مرکز نے اپنے ذمہ لئے ہیں۔ حیدرآباد کے شعبہ تیمارداری کا قیام بھی اس کمیٹی کی کوششوں کا نتیجہ ہے۔

**کارگزار جماعتیں** اس وقت کام کرنے والی تقریباً تیس ۳۰ جماعتیں فوجی ضرورتوں کی اشیاء بننے اور ہسپتال کے لئے ضروری چیزیں تیار کرنے میں مصروف ہیں۔ پچھلے پانچ سال کے عرصہ میں (اکتوبر ۱۹۳۹ء سے ستمبر ۱۹۴۴ء تک) ۲۴،۷۲۰۱ اشیاء جن میں ۹۵۴ اونی اشیاء شامل ہیں، تیار کی گئیں۔ یہ اشیاء صرف آٹھ فوجی ہسپتالوں کی ضروریات پوری کرنے کے لئے تیار کی گئیں، جنھیں مجلس کارہائے جنگ (حیدرآباد) نے اشیاء کی فراہمی کے لئے منتخب کیا ہے۔

ان اشیاء کو حسب ذیل حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ (۱) ہسپتال میں استعمال کے لئے کپڑے (۲) زخم وغیرہ پر باندھنے کے لئے پٹیاں اور عمل جراحی کے لئے لباس (۳) آپریشن کے لئے موزے اور شب خوابی کے پاتابے (۴) بُنے ہوئے اُون کے کپڑے (۵) دوسری اشیاء

**سامان تفریح** جنگی کمیٹی نے جولائی ۱۹۴۲ء سے برطانوی اور ہندوستانی سپاہیوں کی تفریح کے سامان بہم پہونچانے کے لئے باقاعدہ کام شروع کیا، دلچسپ مقاموں، خانگی مکانوں اور وائی ایم سی اے کی عمارتوں میں پارٹیاں دی جاتی ہیں۔ کمیٹی افاقہ یاب سپاہیوں کے لئے بھی تفریح کا انتظام کرتی ہے، اور اس کمیٹی کے اراکین ہر ہفتہ معذور اور بیمار سپاہیوں کو فوجی ہسپتالوں میں تحفے پہونچاتے ہیں۔

**ہوابازوں کا کلب** جنوری ۱۹۴۴ء میں ایک کلب کا افتتاح عمل میں آیا جہاں ہوائی فوج کے عملہ کے لئے تفریحی سہولتیں بہم پہونچائی جاتی ہیں، یہاں ہندوستانی، برطانوی اور دوسری فوجوں کے اراکین بھی تفریح سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ ہفتہ میں ایک مرتبہ ڈرامہ اور سینما کے شو کا انتظام کیا جاتا ہے، اور ہر شام مناسب نرخوں پر چائے، سوڈا، لیمن اور کھانے پینے کی چیزیں فراہم کی جاتی ہیں یہ کلب میر پیٹھ کی ایک عمارت میں ہے، جہاں کلب کی ساری سہولتیں مہیا کی گئی ہیں اور اس میں پانچ سو آدمیوں کی گنجائش ہے۔

**شعبۂ تیمارداری** حیدرآباد کی مجلس کارہائے جنگ کی ایک اپیل کے جواب میں حیدرآباد کی (۳۶) خواتین نے شعبہ تیمارداری کیلئے اپنی رضاکارانہ خدمات پیش کیں سوائے ایک کے ساری خواتین پہلی طبی امداد کا امتحان پاس ہیں اور انھیں عثمانیہ جنرل ہسپتال حیدرآباد کے، ای، ایم، ہسپتال سکندرآباد اور ہندوستانی فوجی ہسپتال ترمالگری میں عملی تربیت دیگئی ہے۔ حیدرآباد کے شعبہ تیمارداری کے پندرہ اراکین ہندوستان کے کسی حصہ میں فوجی فرائض انجام دینے کے لئے اگزیلری نرسنگ سروس میں شامل ہوئیں ان میں سے ایک نے سمندر پار کے کام کرنے کے لئے اپنی خدمات پیش کیں اور ایک حیدرآباد کے فوجی ہسپتال میں منتظم کی حیثیت سے کام کر رہی ہیں۔ پہلی طبی امداد اور تیمارداری کیلئے بارہ اراکین اے، آر، پی کے محکمہ میں شامل ہوئیں، بقیہ میں سے ایک شاہی ہوائی فوج میں ایک ڈبلیو، اے، ایس (برما) میں اور دو اراکین شعبۂ علاج میں کام کر رہی ہیں۔

**کرسمس کے تحفے** سپاہیوں کے واسطے کرسمس اور نئے سال کے تحفوں کے لئے ہر ہائی نس شہزادی صاحبہ برار کی اپیل کے جواب میں ہر سال جس جوش و خروش سے عطایا اور چندے وصول ہوتے ہیں، انکی تعداد چالیس ہزار روپیوں تک پہونچ جاتی ہے، اس رقم سے مختلف محاذوں پر کام کرنے والے پانچ ہزار سپاہیوں کے لئے کرسمس کے تحفے، جنگ میں ہلاک شدہ حیدرآبادی جنگی قیدیوں کی بیویوں کے لئے عید کے دن کپڑوں کے تحفے دیئے جاتے ہیں اور حیدرآبادی تین ہوائی دستوں اور حیدرآباد نامی جہاز کے ملاحوں کے لئے کرسمس کے تحفے بہ شکل زر دیئے جاتے ہیں۔ نیز یہ مجلس ہندوستانی افواج کو جو بیرون ہند بھیجی گئی ہیں اور حیدرآبادی یونٹوں کو جو ہندوستان میں کام کر رہی ہیں آسایش بخش اشیاء مہیا کرنے میں شاندار کام کر رہی ہے۔ اور ان کے استعمال کے لئے اب تک اشیاء کے متعدد پارسل روانہ کر چکی ہے، ان اشیاء میں سے چند یہ ہیں، اونی گلوبند، سوئٹر، جُرابیں، دوسری بُنی ہوئی پوشاکیں، شفاخانہ کی ضروریات، اچار، کتابیں، کاغذ، گراموفون، ریکارڈ، کھیل کا سامان، سگریٹ، بیڑی وغیرہ۔

**انسانی خدمت** پچھلے پانچ سال کے عرصہ میں اس کمیٹی کو اپنے کام کی تکمیل کے لئے جملہ (۲۵،۱۶۲۰) روپیہ کے اخراجات درکار ہوئے اس کمیٹی کو حیدرآباد کے جنگی مقاصد کے فنڈ عوام اور ہر ہائی نس شہزادی صاحبہ برار کے تحفہ فنڈ سے مالی امداد اور چندے وصول ہوتے ہیں۔

اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ حیدرآبادی خواتین ان تدابیر میں عملی حصہ لیتی ہیں جن سے مختلف محاذوں پر لڑنے والے سپاہیوں کیلئے ضروری سہولتیں اور آرام مہیا ہوسکتا ہے اور یہ امداد اصل میں اُن جانبازوں کو دیجاتی ہیں جو مختلف جنگی محاذوں پر انسانیت کیلئے جنگ کر رہے ہیں، اس انسانی خدمت میں خواتین کو اپنی کوششوں میں جو بے مثال کامیابی ہوئی ہے وہ نتیجہ ہے ہر ہائی نس شاہزادی صاحبہ برار کی گہری شخصی دلچسپی کا، اور ان پُرجوش اور بے غرض کام کرنے والی خواتین کی کوششوں کا جنھیں شاہزادی صاحبہ برار نے اس کام کیلئے منتخب کیا ہے، جو حیدرآبادی خواتین کی تاریخ کا ایک باب ہے، خواتین مدد

فروری ۱۹۴۵ء ۴۴ - ان کارہائے نمایاں کیلئے وقف رہیگا جو سپاہیوں کو آرام پہنچانے کیلئے انجام دیئے گئے ہیں۔

# حیدرآباد میں اسکاؤٹنگ

تحریک اسکاؤٹنگ (کشافہ) کا نصب العین یا پیش نہاد "تیار باش" ہے یعنی کشاف جسمانی اور دماغی حیثیت سے اپنے رضاکارانہ فرایض کی انجام دہی کے لئے تیار ہے۔

**کشافی حلف** ہے کہ "میں اپنی آبرو کی قسم کھا کر کہتا ہوں کہ جو فرائض خدا، شہنشاہ اعلیحضرت حضور نظام خلد اللہ ملکہ وسلطنتہ اور ملک کی طرف سے مجھ پر عائد ہوئے ہیں، ان کو حتی المقدور پورا کروں گا، اور اسکاؤٹ قوانین کی پابندی کروں گا، دوسروں کی ہر وقت امداد کروں گا، اپنے جسم کو تندرست، اخلاق کو پاک اور دماغ کو روشن رکھوں گا"

**کشافی قوانین** (۱) اسکاؤٹ بھروسہ کے قابل ہوتا ہے، (۲) اسکاؤٹ خیر خواہ ہوتا ہے، (۳) اسکاؤٹ سب کا مددگار ہوتا ہے، (۴) اسکاؤٹ سب کا دوست ہوتا ہے، (۵) اسکاؤٹ خلیق ہوتا ہے، (۶) اسکاؤٹ جانوروں پر مہربان ہوتا ہے، (۷) اسکاؤٹ اطاعت گذار ہوتا ہے، (۸) اسکاؤٹ ہر حال میں خوش ہوتا ہے، (۹) اسکاؤٹ کفایت شعار ہوتا ہے، (۱۰) اسکاؤٹ دلاور ہوتا ہے، (۱۱) اسکاؤٹ پاکباز ہوتا ہے، (۱۲) اسکاؤٹ پابند مذہب اور روادار ہوتا ہے۔

**تاریخ کشافہ** میجر جنرل لارڈ بیڈن پاول نے ۱۹۰۷ء میں جزیرہ براؤنسی میں بچوں کا ایک کیمپ محض اس لئے مقرر کیا تھا کہ اگر بچوں میں ابتدا ہی سے ایک اچھے شہری بننے اور ملک و مالک کی وفادار رعایا ہونے کے صحیح جذبات درسی تعلیم کے ساتھ ساتھ پیدا کئے جائیں تو یہ ناممکن نہیں کہ یہی بچے آئندہ چل کر ملک و قوم کے تحفظ کے لئے ایک تعلیم یافتہ پکے شہری کی حیثیت سے اپنی تمام قوتوں کو لگا دیں۔ لارڈ بیڈن پاول کو اپنے ارادوں میں اسی کیمپ میں کامیابی حاصل ہوئی، ابتداً یہ تحریک انگلستان ہی میں جاری رہی لیکن جب دنیا کے دیگر شائستہ اقوام نے دیکھ لیا کہ یہی ایک ایسی تحریک ہے جو اونچ نیچ کے کسی امتیاز کے بغیر مادر وطن سے بہی خواہی کے صحیح جذبات پیدا کر سکتی ہے تو انہوں نے اس کو کامیاب بنانے کی امکان بھر کوشش کی، دیگر متمدن ممالک کی طرح ہندوستان اور خصوصاً مملکت حیدرآباد نے بھی اس کا خیر مقدم کیا، چنانچہ ۱۹۱۹ء میں اس تحریک کے حامی مولوی سید علی موسیٰ رضا صاحب مہاجر بی، اے نے جو اس وقت چادر گھاٹ ہائی اسکول میں بحیثیت ایک مدرس کے کارگزار تھے اس تحریک کا چادر گھاٹ ہائی اسکول میں سنگ بنیاد رکھا، اور ایک اسکاؤٹ ٹروپ قائم کی، اس تحریک کے معینہ نتائج نے ہمارے ملک کی اعلیٰ تعلیم یافتہ جماعت کو بھی اپنی طرف متوجہ کر لیا، چنانچہ مولوی سید محمد اعظم صاحب معین امیر جامعہ عثمانیہ جو سٹی ہائی اسکول میں جس کے وہ پرنسپل تھے، ۱۹۲۰ء میں ایک ٹروپ قائم فرمایا، اس کے کچھ ہی دنوں بعد کالیتھ طبقہ نے مدرسہ فوقانیہ دھرم دنت میں ایک ٹروپ کا قیام عمل میں لایا، ۱۹۲۰ء ہی میں مولوی سید محمد اعظم صاحب (پرنسپل سٹی ہائی اسکول) اور مسٹر شاکر اسل (پرنسپل چادر گھاٹ ہائی اسکول) نے اسکاؤٹ کانفرنس کلکتہ میں حکومت سرکار عالی کی جانب سے شرکت کی۔ اس کانفرنس سے واپس ہو کر ان اصحاب نے حکومت کے آگے ایک اسکیم پیش کی، اس کے مولوی سید محمد اعظم صاحب پہلے اعزازی ڈائرکٹر مقرر ہوئے، یہ ایک ایسا زمانہ تھا جب حیدرآباد میں اسکاؤٹنگ کا کوئی دفتر قائم کیا گیا نہ کسی ایسوسی ایشن کا قیام عمل میں آیا، اس لئے کچھ دنوں تک یہ تحریک اسی طرح کارفرما رہی، اس کے بعد مولوی مرزا یوسف خاں صاحب بوائے اسکاؤٹس کے ڈائرکٹر مقرر کئے گئے اور ایک دفتر کی تشکیل عمل میں آئی۔ ۱۹۲۵ء تک یہ تحریک اسی طرح چلائی جاتی رہی، اسی سال مولوی سید محمد اعظم نے حکومت سے تحریک کر کے مسٹر سنجیوی کا متھ کو جو اس وقت میسور کی اسکاؤٹنگ سے مستعفی ہو کر مدراس کی آرگنائزنگ کمشنری کے سکرٹری کے فرایض انجام دے رہے تھے حیدرآباد طلب کیا، موصوف نے بلدہ حیدرآباد آکر قطب شاہی گنبدوں میں پہلا اسکاؤٹنگ ماسٹر ٹریننگ کیمپ قائم کیا، اس کے ختم پر آپ نے حکومت کے سامنے ایک باقاعدہ اسکیم پیش کی، جس کو حکومت نے عملی جامہ پہناتے ہوئے ایک باقاعدہ ہیڈ کوارٹرز قائم کر کے مولوی سید علی موسیٰ رضا صاحب کو چادر گھاٹ ہائی اسکول سے دفتر بوائے اسکاؤٹس کی مددگاری پر منتقل کر لیا۔

ستمبر ۱۹۲۹ء میں ملک کے مشہور کھلاڑی مسٹر سید محمد ہادی جنہیں سرکاری طور پر وظیفہ کے ساتھ اعلیٰ تعلیم حاصل کرنے کے لئے انگلستان اور ورزش جسمانی کی تعلیم کے لئے امریکہ روانہ کیا گیا تھا۔ کیمبرج یونیورسٹی انگلستان سے بی۔ اے، بی۔ ٹی اور سیلونیا امریکہ سے ورزش جسمانی کے اسناد حاصل کر کے حیدرآباد واپس ہو کر آرگنائزنگ کمشنر کے عہدہ پر مامور ہوئے۔ اس وقت یہ تحریک ابتدائی منازل میں تھی، لیکن آپ نے جائزہ حاصل کرنے کے بعد ہی مختلف ذرایع سے اس کو عوام میں پھیلانے کی کوشش کی اور اسی کا نتیجہ ہے کہ حیدرآباد میں تقریباً چھ ہزار سے زائد اسکاؤٹس موجود ہیں۔ ہیڈ کوارٹر نے کشافہ کے لئے عام فہم اور سلیس زبان میں مولوی سید علی موسیٰ رضا صاحب کی مرتبہ کتاب "مبادیات کشافہ" پیش کی۔

اسکاؤٹس کی زیادہ تعداد طلباء مدارس پر مشتمل ہے، لیکن جس طرح ارباب کشافہ نے مدارس میں اس کو فروغ دینے کی مہم کوشش کی اسی طرح عوام میں بھی اس مفید تحریک کو پھیلا کر ملک و مالک کی سچی ہمدردی کے صحیح جذبات پیدا کرنے کی سعی کی جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ اس وقت کئی ایک پبلک ٹروپ بھی قائم ہیں۔

---

بقیہ سلسلہ صفحہ (۳۹) انیس الغرباء

گلبرگہ شریف کے عرسوں، پرشنی کی نمائش، بھونگیر کے اعراس نگلگنڈہ، پرتوانا رسی کے میلوں، کریم نگر، محبوب نگر، لاتور اور ورنگل کے اتحادی سالانہ جلسوں میں انیس الغرباء کی رضاکارانہ خدمات کوئی ڈھکی چھپی چیز نہیں۔ غرض کہ انیس الغرباء کے نہ صرف طلبا بلکہ طالبات اپنی عسکری تعلیم، فوجی نظم و ضبط، جسمانی تربیت کے لحاظ سے اپنی رضاکاری کا مفید ترین نمونہ عوام کے سامنے پیش کر کے احساس بیداری اور جذبات ہمدردی پیدا کر رہے ہیں۔ نابینا بچوں کو حفظ قرآن کے علاوہ اردو لکھنا پڑھنا سکھایا جاتا اور بیدجانی کی تعلیم دی جاتی ہے۔ بیانڈ نوازی کی مشق کرائی جاتی ہے۔ چنانچہ معذور بچے عام اندھوں کی طرح قرآن مجید کو ذریعہ معاش بنانے کی بجائے روزانہ آٹھ بارہ آنہ پیدا کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ صنعتی تعلیم پر خاص توجہ دی جاتی ہے جس کی وجہ نمائشوں میں انیس الغرباء کی مصنوعات کو خاص امتیاز حاصل رہتا ہے۔

# انسانی زندگی پر عادات اور معمولات کے اثرات

## رضاکار اپنا اپنا جائزہ لیں

یہ تو آپ بھی جانتے ہوں گے کہ انسان کی صحت زندگی پر اس کی عادات اور معمولات کا بہت گہرا اثر ہے لیکن آپ نے کبھی خود اپنے معمولات کا جائزہ لیا ہے؟ کیا آپ کو یقین ہے آپ کی روزمرہ کی سرگرمیاں اور آپ کے معمولات زندگی آپ کی جسمانی اور روحانی تکمیل میں معین و مددگار ہیں یا آپ بھی ان لوگوں میں سے ہیں جو خطرات و مصائب کے راستے پر پیش قدمی کر چکے ہیں؟ اگر آپ دوسرے گروہ سے تعلق رکھتے ہیں تو ہو سکتا ہے کہ اس قسم کے جائزے کا نتیجہ آپ کے لئے کسی حد تک تکلیف دہ ہو، لیکن اگر آپ ان سوالات پر غور کریں اور ان کے ذریعہ سے اپنی عادات و معمولات کا جائزہ لیں تو اس سے آپ کو اپنی صحت کے کمزور پہلو کی اصلاح کرنے اور زندگی کو حقیقی معنوں میں خوشگوار بنانے میں بہت امداد حاصل ہوگی۔

## کیا آپ کی خوراک متوازن ہے

ممکن ہے کہ آپ "متوازن خوراک" کی اصطلاح سے پورے طور پر واقف نہ ہوں۔ مختصر الفاظ میں اس کا مطلب ایسی خوراک ہے جس میں بدن کی تعمیر اور مرمت کرنے والی غذا، بدن کو قوت بخشنے والی غذا، اور ان غذاؤں کے فضلات کو بدن سے آسانی کے ساتھ خارج کرنے کے لئے ثقل والی غذا، یہ تمام غذائیں مناسب مقدار میں شامل ہوں۔ بدن کی تعمیر اور مرمت کرنے والی غذائیں (پروٹین) ہے جو دودھ، انڈے، گوشت اور دالوں سے حاصل ہوتی ہے۔ حرارت اور قوت مہیا کرنے والی غذائیں نشاستہ، شکر اور روغنیات ہیں۔ ثقل والی غذائیں ساگ اور سبزیاں ہیں۔ ایک متوسط آدمی جو معتدل طور پر محنت و مشقت کا کام کرتا ہے اپنی روزمرہ خوراک کو مندرجہ ذیل معیار سے متوازن بنا سکتا ہے۔

۱۔ پاکیزہ دودھ۔ آدھ سیر۔

۲۔ انڈے۔ روزانہ کم سے کم ایک انڈا

۳۔ ان میں سے کوئی ایک یا دو چیزیں (ا) دہی یا خانہ ساز پنیر ۳ چھٹانک۔ (کھانے کے) (ب) دالیں ۴ چھٹانک (ج) گوشت یا مچھلی معتدل مقدار میں۔

۴۔ پکائی ہوئی سبزیاں ۶ چھٹانک۔

۵۔ کچی سبزیاں (یعنی سلاد، سبزیوں یا پھلوں کا) ۲ کچھ پھل جس میں رسیلے پھل یا ٹماٹر کا رس بھی شامل ہے

خوراک کے توازن کے سلسلے میں ہمارے ملک میں سب سے زیادہ بے پروائی لحمی غذاؤں کی طرف سے کی جاتی ہے بالخصوص جو لوگ گوشت کھانے سے پرہیز کرتے ہیں ان کی خوراک میں لحمین کی اکثر کمی ہوتی ہے۔

## کیا آپ ناشتہ کرتے ہیں

چائے کے رواج نے موجودہ دور کے ناتجربہ کار اور بدن کے مطالبات سے ناواقف نوجوانوں میں صبح کے ناشتے کی اہمیت کم کر دی ہے۔ کچھ لوگ ایسے بھی ہیں جو روحانی ترقی کے لئے جسمانی ضروریات کو امکانی حد تک کم کر دینا ضروری سمجھتے ہیں، ایسے لوگوں کے نزدیک بھی صبح کا ناشتہ چنداں اہمیت نہیں رکھتا، مگر شام کے کھانے اور دوسرے روز دن کے کھانے کے درمیان بہت طویل وقفہ ہوتا ہے۔ اور اس لمبے وقفہ میں بدن کو ایندھن سے محروم رکھنا صحت کے نقطہ نظر سے، دانشمندی کی بات نہیں ہے۔ بدن میں قوت کی پیداوار کو معتدل حالت میں قائم رکھنے کے لئے ضروری ہے کہ اسے مناسب وقفوں کے بعد ایندھن غذا کی شکل میں پہنچایا جائے۔ دن کا کام شروع کرنے سے پہلے صرف صبح کی چائے پی لینا ایک منحوس عادت ہے جو آخر کار صحت کو شدید نقصان پہنچاتی ہے۔ اس سے بدن کو کچھ بھی حاصل نہیں ہوتا، بلکہ یہ اعصاب کے لئے تازیانے کا کام کرتی ہے اور خود کوئی قوت نہ بخشنے کے باوجود بدن کو مجبور کرتی ہے کہ وہ محفوظ قوت کے ذخیرے کو بھی خرچ کر ڈالے۔ سگریٹ پینے کی عادت اور بھی بدتر ہے یہ دونوں عادتیں تازگی اور چستی کا جھوٹا احساس پیدا کرتی ہیں حقیقی ناشتے کی عادت ڈالئے۔ شاید آپ کہیں کہ صبح بھوک نہیں لگتی۔ لیکن شام کا کھانا اگر صحیح وقت پر کھایا جائے اور رات کو پورا آرام کیا جائے تو کوئی وجہ نہیں کہ صبح سچی بھوک نہ ہو چند روز کی کوشش سے بھوک نہ لگنے کا وہم بالکل غلط ثابت ہوگا۔ ناشتے کی عادت ہو جانے کے بعد آپ دن کے کاموں میں زیادہ طاقت اور چستی محسوس کریں گے، اور آپ کو افسوس ہوگا کہ صبح کچھ نہ کھانے یا صرف چائے پی لینے کے بجائے ابتدا ہی سے آپ نے ناشتے کی عادت کیوں نہیں ڈالی تھی

## کیا آپ ہر وقت کھاتے رہتے ہیں

ہاں ایسے لوگ موجود ہیں جو شام کے کھانے کے درمیان صبح کے ناشتے کی بھی ضرورت نہیں سمجھتے اور بدن کو ۱۲ گھنٹے تک کوئی ایندھن مہیا نہیں کرتے، وہاں ایسے لوگ کی بھی کمی نہیں ہے جو ہر وقت کھاتے رہتے ہیں اور آلات ہضم کو کبھی وقت اس کی مہلت نہیں دیتے کہ وہ آرام کر سکیں اور ان کی کھائی ہوئی غذا کو ہضم کرنے والے مادے مناسب مقدار میں تیار کر سکیں۔ کھانے کو ہضم کرنے کے لئے نظام انہضام کو ہضم خمیروں کی ضرورت ہوتی ہے، جو معدے کی گلٹیوں، آنتوں کی گلٹیوں، پانکراس اور جگر کے عمل سے پیدا ہوتے ہیں، اور ان کے لئے معدے اور آنتوں کے عضلات کو سخت مشقت کرنی پڑتی ہے۔ اس لئے ہر وقت کھاتے رہنے کی عادت ان کو تھکا کمزور کر دیتی ہے اور وہ اپنے افعال اعتدال کے ساتھ بھی انجام دینے کے قابل نہیں رہ جاتے۔ ہضم کی صلاحیت کو بہتر حالت میں برقرار رکھنے کے لئے ضروری ہے کہ ہضم خمیر پیدا کرنے والی گلٹیوں کو معتدل مقدار میں مادہ خمیر پیدا کرنے کے لئے وقت کا مناسب وقفہ حاصل ہو۔ کھانے اور ناشتے کے درمیانی وقفوں میں بھی کھاتے رہنے میں ایک بڑی خرابی یہ بھی ہوتی ہے کہ آدمی ضرورت سے زیادہ کھا جاتا ہے۔ جس سے ضرورت سے زیادہ کیلوریاں حاصل ہوتی ہیں اور وزن بہت زیادہ بڑھ جاتا ہے جس کا بدن کی قوتوں پر دباؤ پڑتا ہے اور ان کے افعال خراب ہو جاتے ہیں۔

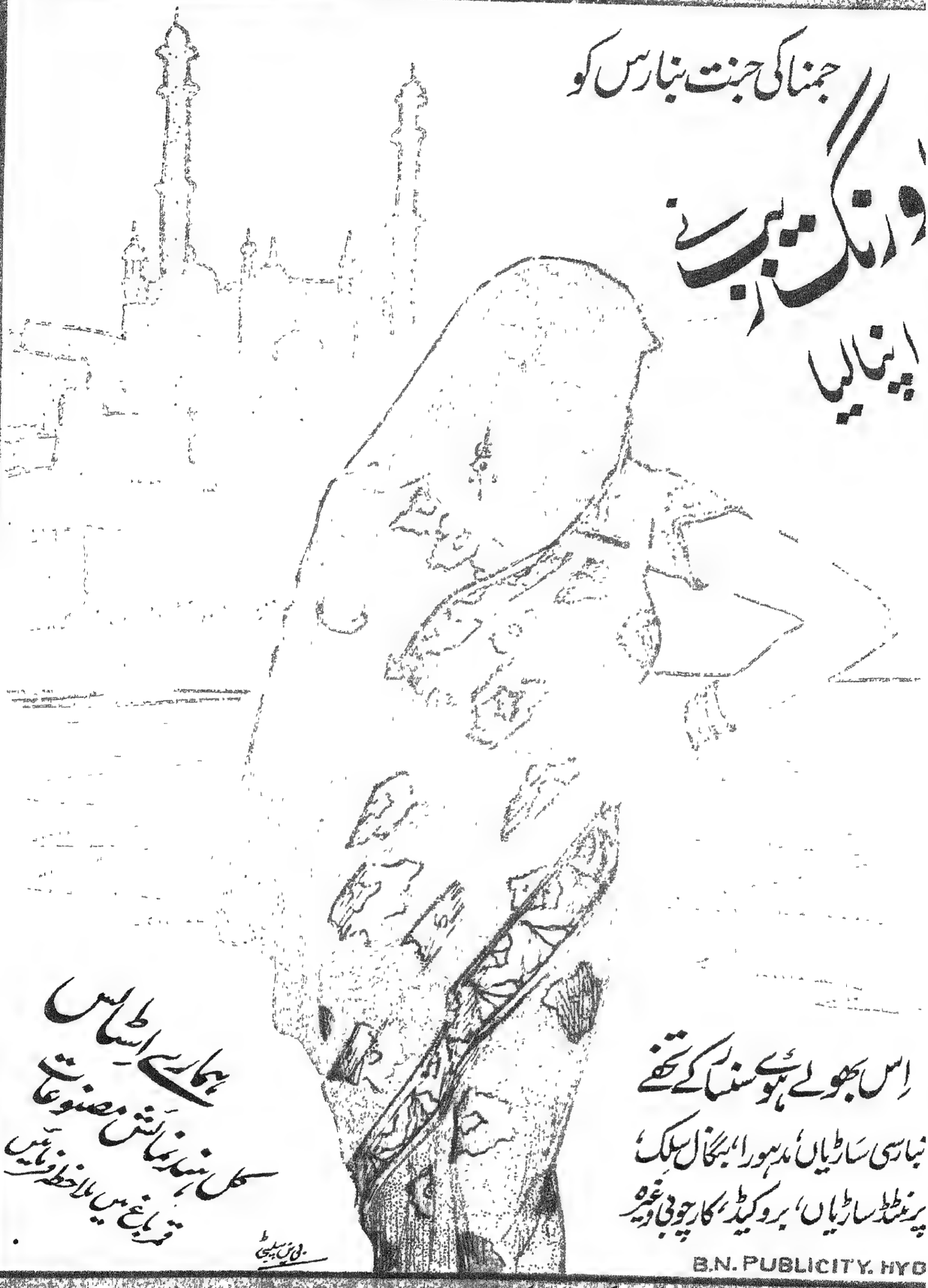
## کیا آپ کافی پانی پیتے ہیں

اندرون بدن کی صفائی کے لئے آزادی کے ساتھ وافر مقدار میں پانی پینے کے اوصاف ہم اکثر سنتے رہتے ہیں، مگر اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ پانی کتنا ہی زیادہ پی جائے وہ حد سے زیادہ نہیں ہوگا۔ بہت زیادہ پانی پینے سے بھی بدن کے افعال میں خلل پیدا ہو سکتا ہے اور ضرورت سے کم پانی پینا بھی نقصان پہنچا سکتا ہے۔ قدرت نے ہمیں پیاس کی شکل میں ایک ایسا سراغ رساں دے رکھا ہے جو بدن کو سیال اشیاء پہنچانے کی ضرورت سے ہمیں صحیح طور پر باخبر رکھتا ہے۔ اگر ہم طبیعت کے اس مطالبے کی پوری متابعت کریں اور پیاس کے مطابق پانی اور دوسری سیال اشیاء استعمال کرتے رہیں تو رطوبت بدن کا اعتدال قائم رکھنے میں کوئی دشواری نہیں ہو سکتی۔ بخار اور زکام میں سیالی اشیاء اعتدال سے زیادہ استعمال کرنا ان امراض کا ایک عمدہ علاج ہے اس لئے

جمنا کی جنت بنارس کو

ونگ تیرنے

اپنالیا



ہمارے اسٹاس
مکمل ہندنمائش مصنوعات
قرباغ میں ملاحظہ فرمائیں

بی ایس پبلیسٹی

اس بھولے ہوئے سنسار کے تحفے

بنارسی ساڑیاں، مدھورا، بنگال سلک،
پرنٹڈ ساڑیاں، بروکیڈ، کارچوبی وغیرہ

B.N. PUBLICITY. HYD

دی نیو بمبئی ہال کے روبرو

مسجد پتھر گٹی حیدرآباد دکن

حسن کاری کا کمال

محمود حسین شفا و حسین تاجر زیورات
عارو ڈ

## اب میں عالمی مقبولیت حاصل کر چکا ہوں ؟!

# وینس فروٹ سلائین کی کہانی نمبر ۹

**لیڈر:۔** میں دیکھ رہا ہوں کہ آج کل لوگ مجھ سے شاکی ہو گئے ہیں کسی سے بدہضمی بات مشکل ہو گئی ہے ہر روز صبح اٹھتا ہوں تو تکان معلوم ہوتی ہے آنکھیں جلتی رہتی ہیں۔ سینہ میں جلن محسوس ہوتی ہے کام کرنے کو جی نہیں چاہتا لیکن قوم کی ذمہ داری ہے کہ ٹلتی نہیں۔ یہ کمیٹی وہ کمیٹی یہ جلسہ وہ اجتماع۔ اکثر بجھ تو ناساز مزاج کا عذر چل جاتا ہے لیکن عام اجتماعات سے بچنا مشکل۔ تقریر میں وہ جوش نہیں پیدا ہوتا۔ ایک ساتھ دو جلسوں میں شرکت تو مصیبت ہو جاتی ہے کیا کیا جائے ڈاکٹر سے مشورہ ضروری ہے ورنہ میں لوگوں میں مشہور ہو رہا ہوں اور بدنام ہو جاؤں گا تو کہیں کا نہ رہوں گا۔ یہ قوم کا معاملہ ہے !!!!

**ڈاکٹر:۔** اجی صاحب یہ کیا فرماتے ہیں آپ کے ایثار اور آپ کی قربانیوں کے تو چرچے ہیں۔ قوم کی کشتی کھینے والا تو ہر نئے سکہ میں نئی جوانی اور نیا جوش عمل حاصل کرتا ہے :۔

## ویسے دوا ہی چاہتے ہیں تو :۔

# وینس فروٹ سلائین

روزانہ صبح ناشتہ سے پہلے اور شام سوتے وقت استعمال کر لیا کیجئے

## بنہیم لیبارٹریز (انڈیا)

سول ایجنٹ :۔ مسرز عنایت اینڈ کمپنی نمبر ۲۰ مین اسٹریٹ پونا

ممالک محروسہ سرکار عالی کیلئے نمایندگان و ایجنٹ مسرز الائڈ ایجنسیز ٹامین بلڈنگس کاجی روڈ حیدرآباد دکن۔

الائڈ

# نظامیہ طبی کالج سرکار عالی کا یوم تاسیس ۔ شاہانہ نوازشات کا اعتراف

آنریبل راجہ دھرم کرن بہادر آصفجاہی

نواب قدرت نواز جنگ بہادر

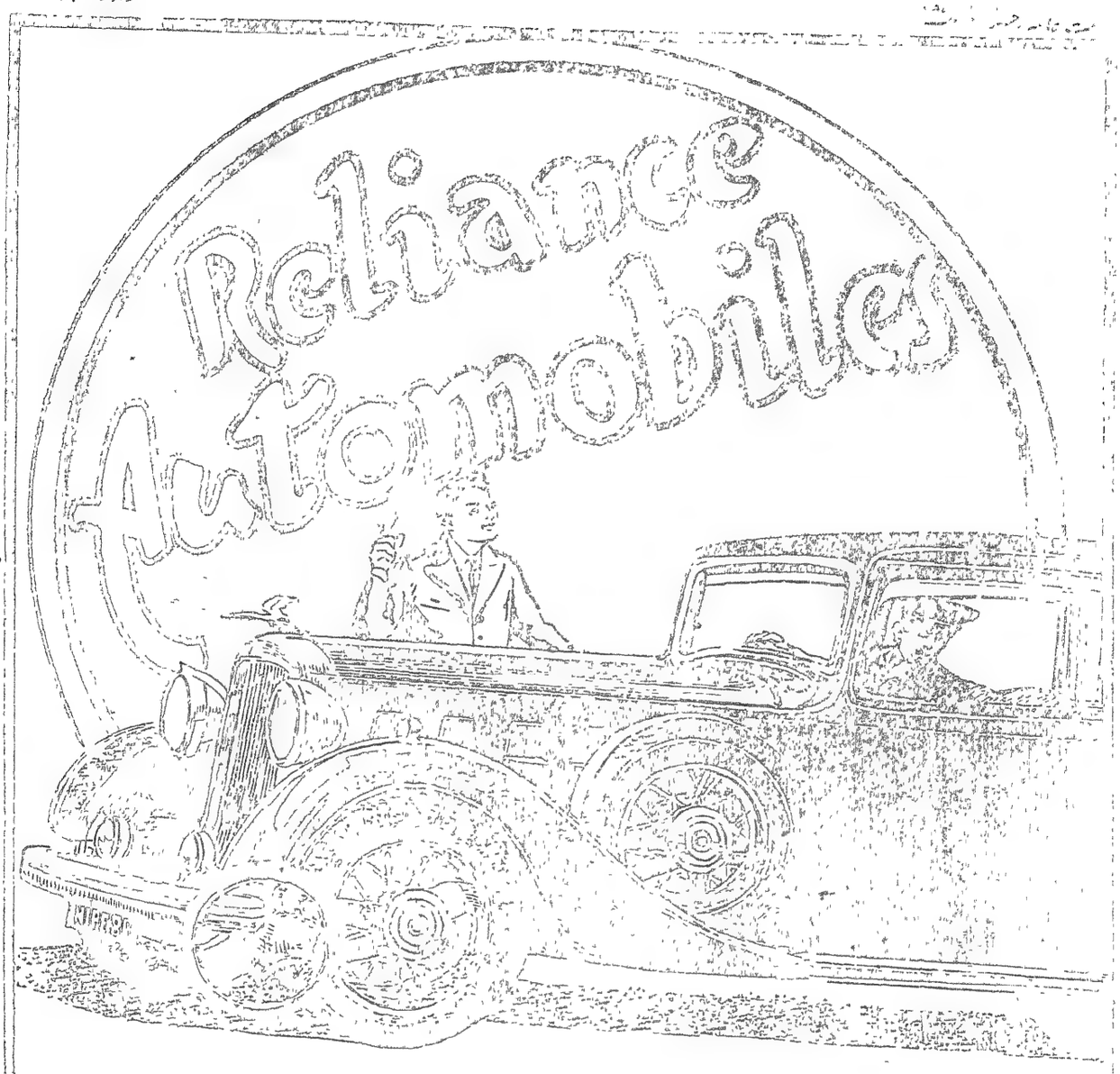
نواب غوث یار جنگ بہادر

مجھے مسرت ہے کہ آپ نے ایک ایسی تقریب میں جلسہ کی صدارت کیلئے میرا انتخاب فرمایا جس کی اہمیت خود اس سے واضح ہے کہ وہ ذات شاہانہ سے خصوصیت رکھنے کے ساتھ آپ کی علمی و عملی ترقیوں کی بھی آئینہ دار ہے مجھے یہ دیکھکر خوشی ہوتی ہے کہ طلباء اور اساتذہ اعتماد اور تعاون کے ساتھ منازل علم و عمل طے کر رہے ہیں اگر یہی حال رہا تو امید ہے کہ آپ بہت جلد اس مقام بلند پر جا پہنچیں گے جسے حکیم الامت شاہ ذیجاہ نے آپکے لئے نشان زد فرمایا ہے۔ آپکے ان جلسوں میں تفریح اور افادیت ساتھ ساتھ دکھائی دیتے ہیں لیکن اگر غائر نظر سے دیکھا جائے تو تفریح کے اندر بھی افادیت سموئی ہوئی نظر آتی ہے گیمس اور اسپورٹس اگرچہ آپکے پروگرام کے اجزاء ہیں لیکن ان کے انعامات کو طبی کتابوں کی صورت میں دیکھنا بھی مذکورہ بالا حقیقت آشکار ہوتی ہے۔ آپ کی طبی نمائش، مقالہ جات، تقاریر، مناظرہ و مباحثہ کے موضوعات کو دیکھنے سے اس بات کا پتہ چلتا ہے کہ آپنے اس تقریب کو تفریح و تفنن کے ذریعہ سے کس قدر اونچا کر دیا ہے میں آپکے پروگرام سے خوش ہوا اور یقین رکھتا ہوں کہ آیندہ بھی آپ اپنے اس معیار کو بلند سے بلند تر کرنے کی سعی میں رہیں گے۔

حضرت سلطان العلوم، الملکت کی نوازشات کا اعتراف کرتے ہوئے میں آپکے شریف کی توجہات کا یقین دلاتا ہوں اور ذات شاہانہ اور خاندان آصفی کے اندر یا لوہا و اقبال کی دعا پر تقریر کو ختم کرتا ہوں

بقیہ صفحہ ۱۱ پر

جلد ۴ | ۷ اردی بہشت ۱۳۵۴ف م ۲۵ ربیع الاول ۶۴ھ م ۱۱ مارچ ۱۹۴۵ء یکشنبہ | شمارہ ۱۱



# ٹائر ٹیوب

آپ کا روپیہ اور وقت دونوں برباد کرتے ہیں

## آپ پریشان کیوں ہیں؟

آپ کی موٹر کار اور لاری کے تمام معیاری پرزے ٹائر، ٹیوب، گریس، آئیل اور
دیگر ضروریات کا سامان آپ کنٹرول نرخ پر پتہ ذیل سے حاصل فرمایئے

## ریلائنس آٹوموبلس روبرو مسجد سدی عنبر بازار

حیدرآباد دکن

پروپرائٹر:- اے۔ یس۔ انصاری

(جی۔ بی۔ ایل۔ ایل۔)

بہ اہتمام مرزا محمود الحق [illegible]

# ہمارا غذائی نظام نامکمل

## ایک بڑی غلطی؟

دنیا کے تمام دھندے پیٹ کے لئے ہیں۔ پیٹ کی مجبوری ایسی سخت ہے کہ بادشاہ سے لے کر فقیر تک سب اس کے غلام ہیں۔ اس مجبوری سے بے اختیار ہو کر جب کوئی قابل اعتراض کام انسان سے ہو جاتا ہے تو کہا جاتا ہے کہ پیٹ بڑا ظالم ہے بڑے بڑے جرم اور بے رحمیاں اور فساد اس کے لئے ہی دنیا میں پیدا ہوتے ہیں۔ پیٹ اگرچہ جسم انسانی میں ایک چھوٹی سی چیز ہے مگر اس کی حرص اتنی بڑی ہے کہ ہفت اقلیم کی بادشاہت بھی اس کو نہیں بھر سکتی ایسی چیز کے لئے قاعدے قانون مقرر کرنا مشکل ہے۔ مگر پھر بھی اس کے انتظام میں چند اصول کا مدنظر رکھنا نہایت ضروری اور مفید ہے۔ ایک ڈاکٹر نے لکھا ہے کہ جتنی بیماریاں انسان کے جسم میں پیدا ہوتی ہیں وہ صرف ایک غلطی سے پیدا ہوتی ہیں۔ اگر وہ غلطی نہ ہو تو وہ خرابیاں بھی ہرگز پیدا نہ ہوں۔ لوگ غلطی سے یہ سمجھ بیٹھتے ہیں کہ جس طرح خدا نے ہمارے منہ میں دانت پیدا کئے ہیں اسی طرح ہمارے پیٹ میں بھی دانت ہونگے۔ ہمارے مضمون کے پڑھنے والے حیران ہوں گے کہ ایسا کون بے عقل ہے جو پیٹ میں دانت ہونا یقین کرتا ہو لیکن اس قول کے تاویل کا اصل مطلب یہ ہے کہ لوگ کچی اور سخت سخت چیزیں اچھی طرح چبائے بغیر نگل جاتے ہیں۔ اور یہ سمجھتے ہیں کہ پیٹ میں جا کر پس جائیں گی۔ حالانکہ پیٹ میں پیسنے کا سامان کوئی نہیں۔ پس جو کام دانت سے لینا چاہئے تھا وہ پیٹ کے ذمے ڈال دیا جاتا ہے جس کا لازمی نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ دوہرا کام پڑ جانے کی وجہ سے اسے اتنی محنت کرنی پڑتی ہے کہ تھوڑے دنوں میں ہی کمزور اور نکمہ ہو جاتا ہے۔ اور اسے طرح طرح کے عارضے ستانے لگتے ہیں۔

**بے بھوک نہ کھائیں** کھانا کھانے میں سب سے پہلی اور ضروری احتیاط یہ ہے کہ جب تک اشتہائے صادق نہ ہو کھانا نہ کھائیں۔ اشتہائے صادق کا نہ ہونا اس بات کی نشانی ہے کہ معدہ ابھی اپنے پہلے کام کو ختم نہیں کر چکا ہے اس لئے وہ اور کام نہیں مانگتا ہے بہتیری بیماریاں صرف اتنی احتیاط سے رک سکتی ہیں۔ اور اتنی غفلت سے ہی بہتیری بیماریاں پیدا ہو سکتی ہیں۔ بچوں میں یہ عیب خصوصاً ہوتا ہے کہ جب پہلا کھانا ہضم نہیں ہو چکتا اور اشتہائے صادق پیدا نہیں ہوتی کہ دوبارہ کھانا ٹھونس لیتے ہیں۔ اور یہ کھانا بخوبی ہضم نہ ہونے سے پیٹ بگڑ جاتا ہے۔ اس لئے جب تک پہلا کھانا ہضم نہ ہو چکے اور خوب اشتہا نہ معلوم ہو اس وقت تک کھانا نہیں کھانا چاہئے

**تھوک میں تاثیر ہاضمہ** کھانے کے انتظام ہضم میں خدا نے یہ بات رکھی ہے کہ اس کا ہضم درحقیقت معدے میں پہنچنے سے پہلے ہی شروع ہو جاتا ہے اطبا نے معلوم کیا ہے کہ انسان کے تھوک میں بھی غذا ہضم کرنے کی قوت موجود ہے پس تھوک صرف اس واسطے نہیں پیدا کیا گیا کہ اس کے ذریعہ سے زبان اور حلق تر رہیں اور کھانا آسانی سے پھسل پھسل کر نیچے اتر سکے۔ بلکہ اس سے یہ غرض بھی ہے کہ وہ کھانے میں مل کر اسکو قابل ہضم بنا دے۔ اس کام میں اس کو بڑی مدد دانتوں اور داڑھوں سے ملتی ہے۔ وہ غذا کو چبانے اور ریزہ ریزہ الگ کرتے ہیں اور جوں جوں غذا پستی جاتی ہے تھوک کی آمیزش اس میں زیادہ ہوتی جاتی ہے پس صحت انسانی اور مکمل ہضم کے لئے یہ نہایت ضروری بات ہے کہ غذا خوب چبائی جائے جو لوگ غذا کو بخوبی نہیں چباتے اور جلدی جلدی لقمے پر لقمے رکھتے اور نگلتے چلے جاتے ہیں۔ وہ اپنے معدے کو دانتوں کے بدلے کا کام بھی ڈالتے اور اس کو ناحق تھکا تھکا کر بیمار کرنا چاہتے ہیں۔ غذا کے کھانے میں ہمیشہ آہستگی اختیار کرنی چاہئے لقمے کو جس قدر زیادہ دیر تک چبا کر نگلیں گے۔ اسی قدر معدے کو کم تھکائیں گے اور اپنی صحت کے لئے مفید پائیں گے۔

**ہضم غذا پکتی ہنڈیا کی طرح** جب غذا پیٹ میں جاتی ہے تو اس کا ہضم ہونا ایسا سمجھو جیسے ہنڈیا کا پکنا خیال کرو کہ کوئی چیز مثلاً دال ہنڈیا میں پک رہی ہو اور جب وہ آدھی پک چکی ہو تب اس میں ایک مٹھی بھر دال اور ڈال دی جائے تو اس تمام دال کا کیا حال ہوگا؟ اسی طرح جو لوگ پہلا کھانا پورے طور پر ہضم ہونے سے پہلے دوبارہ کھانے لگتے ہیں تو یہی ابتری ان کے پیٹ میں پیدا ہوتی ہے۔

**بھوک سے زیادہ کھانا** جس طرح بغیر سچی بھوک کے کھانا کھانا اچھا نہیں اسی طرح بھوک سے زیادہ کھانا بھی اچھا نہیں بلکہ معقول طریقہ یہ ہے کہ ابھی چند لقمے کی بھوک باقی ہو تو ہاتھ کھانے سے اٹھا لیا جائے۔ اس بات کے سمجھنے کے لئے اس ہنڈیا کی مثال میں اس بات پر غور کرو کہ اگر اسے لبالب منہ تک بھر کے پکائیں تو جوش آنے پر اس کا نتیجہ کیا ہوگا؟ پس معدے میں بھی اتنی گنجائش چھوڑ دینی چاہئے کہ اگر غذا کو پکنے کے لئے جوش کی طرف تہ و بالا ہونا پڑے تو معدے سے نکل کر تھکنے کی نوبت نہ پہنچے۔

**غذا دو طرح کی** اطبا نے غذا کی تقسیم یوں کی ہے کہ ہر غذا میں عموماً دو قسم کے اجزا ہوتے ہیں۔ اول قسم کے وہ اجزا ہیں جن سے جسم انسانی کی پرورش ہوتی ہے یعنی اس کے کھانے سے گوشت بنتا ہے۔ دوسری قسم کی غذا وہ ہے جس سے جسم انسانی کے اعضا قوت حاصل کرتے ہیں۔ اور متعدی سے چلتے ہیں اول قسم کی غذاؤں میں تمام غلے چاول اور گوشت خیال ہیں دوسری قسم کی غذاؤں میں ہر قسم کی روغنی چیزیں از قسم جرب تیل گھی اور ہر قسم کی شیرینی داخل ہے پہلی قسم کی غذا ان سے جسم انسانی کے لئے نہ گوشت بنتا ہے نہ خون بڑھتا ہے بلکہ یہ غذائیں جسم کے اندر جا کر ایسا عمل کرتی ہیں جس طرح انجن میں ایندھن کرتا ہے کہ اس سے بھاپ پیدا ہو کر انجن کے سب پرزوں کو حرکت دیتی ہے۔ انجن کو چلانے لگتی ہے اسی طرح روغنی غذائیں بھی جسم میں جا کر گرمی پیدا کرتی ہیں اور اس گرمی سے سب اعضا طاقت پاتے اور زیادہ مستعدی سے اپنا کام کرنے لگتے ہیں۔ مگر اول قسم کی غذا ہی خون بڑھاتی اور جسم پر گوشت چڑھاتی ہے اس لئے غذا زیادہ حصہ پہلی قسم کی خوراک کا ہونا چاہئے اور تھوڑا حصہ دوسری قسم کا

**غذا کا ہضم معدے اور انتڑیوں میں** ہر خوراک دانتوں میں چبا کر اور تھوک میں مل کر معدے میں تہ و بالا ہوتی ہے۔ اور جب بخوبی حل ہو جاتی ہے تو اس کا کسی قدر حصہ معدے میں سے بدن میں اس طرح جذب ہو جاتا ہے جس طرح جاذب سیاہی کاغذ کو چوس لیتا ہے۔ جب معدہ غذا کو چوس چکتا ہے تو باقی ماندہ غذا جو چوسے جانے کے قابل نہیں ہوتی۔ انتڑیوں میں اترتی ہے انتڑیوں میں اترتے ہی اس میں چند رطوبتیں بعض حصہ جسم سے رس رس کر شامل ہو جاتی ہیں۔ ان رطوبتوں میں سے ایک صفرا یعنی پت ہے۔ یہ رطوبت جگر میں پیدا ہوتی ہے اور جگر سے ایک چھوٹی سی نالی کے

# ملیریا (موسمی بخار) سے بچو

(۱) ملیریا (موسمی بخار) کے جراثیم مچھروں کے کاٹنے سے جسم میں فوری سرایت کرتے ہیں۔ (۲) ایک خاص قسم کا مچھر (انافیلا) جب کسی ملیریا کے بخار میں مبتلا انسان کو کاٹ کر اس کا خون چوس لیتا ہے تو اس خون میں جو ملیریا کے جراثیم موجود ہوتے ہیں، وہ اس مچھر کے جسم میں خوب نشوونما پاکر ہزاروں کی تعداد میں ہو جاتے ہیں اور مچھر کے گلے کے نزدیک اکٹھے ہو جاتے ہیں، جب یہ ملیریا کے جراثیم سے بھرا ہوا مچھر خون چوسنے کے لیے پھر کسی انسان کو کاٹتا ہے تو یہ جراثیم انسان کے خون میں داخل ہو جاتے ہیں اور اسکو ملیریا میں مبتلا کر دیتے ہیں۔ (۳) مچھر ہمیشہ پانی میں انڈے دیتے ہیں خواہ پانی تھوڑا ہو یا بہت، صاف ہو یا گندہ، ٹھیرا ہوا یا بند ہو۔ گھروں کے اندر ہو یا باہر، یہ انڈے آٹھ دس روز میں مچھر بن جاتے ہیں۔

**تدابیر:-** (۱) اپنے گھروں کو خوب صاف رکھیئے، روشنی اور ہوا کمروں میں داخل ہونے دیجئے کیونکہ مچھر تاریک اور گندی جگہ پسند کرتے ہیں اور روشن کشادہ اور ہوادار جگہ سے بھاگتے ہیں۔ (۲) اپنے گھروں میں کسی جگہ پانی اکٹھا نہ ہونے دیجئے اگر آپ کے علم میں کوئی ایسا نل ہو جس کا پانی رستا ہو تو ہلتھ ڈپارٹمنٹ کو فوراً اطلاع دیجئے تاکہ مناسب کارروائی فوراً کی جائے۔ (۳) پانی کے تمام برتنوں ٹینکوں حوضوں وغیرہ کو اچھی طرح سے ڈھکنا چاہیئے تاکہ مچھر ان میں داخل نہ ہو سکیں۔ ان سب چیزوں کا پانی ہر ہفتہ بالکل نکلوا دینا چاہیئے اور انکی صفائی کرانی چاہیئے۔ (۴) غسلخانے یا باورچیخانے کا فرش اگر ٹوٹ گیا ہو تو اسکی فوراً مرمت کرانی چاہیئے تاکہ وہاں اکٹھا نہ ہو سکے۔ گھر کے آرائشی سامان مثلاً گلدانوں، فواروں، پنجروں کی کٹوریوں وغیرہ کا پانی ہر دوسرے دن بدل دینا چاہیئے۔ (۵) اپنے پائین باغ اور اپنے مکان کے گرد و نواح کی صفائی کا خاص طور پر خیال کیجئے۔ (۶) باغ میں تمام گڑھوں کو بھروا دینا چاہیئے، اگر یہ ممکن نہ ہو تو ہر ہفتہ پیسٹرین، یا مٹی کا تیل چھڑکوانا چاہیئے۔ (۷) باغ کی نالیوں وغیرہ میں ایسے گڑھے نہ ہونے چاہئیں جس میں پانی ٹھیر سکے۔ (۸) نالیوں، چوبچوں، موریوں، خالی گملوں وغیرہ میں پانی جمع نہ ہونے دینا چاہیئے۔ (۹) خالی پرانی ہانڈیوں، ٹینوں، ٹوٹی ہوئی بوتلوں وغیرہ کو الٹا کر رکھنا چاہیئے تاکہ ان میں پانی جمع نہ ہو سکے۔ (۱۰) اپنے احاطہ کے کنووں کو باقاعدہ طور سے ڈھکا رکھنا چاہیئے، پانی نکالنے کے لئے جالیدار ڈھکنے بنوانے چاہئیں، جالی اتنی باریک بناوٹ کی ہو کہ مچھر اس میں سے نہ گذر سکے۔ (۱۱) اپنے مکان کے قرب میں گھاس پھوس یا نباتات وغیرہ نہ اُگنے دیں جس جگہ یہ اُگیں اسے صاف کرا دینا چاہیئے۔ (۱۲) ملیریا کے موسم میں ہر بالغ انسان کو ہر تیسرے روز پانچ گرین کونین کھانی چاہیئے۔ بچوں کے لئے کونین کی مقدار کے واسطے اپنے معالج سے مشورہ کریں۔ (۱۳) کونین خالی معدہ میں کبھی نہیں کھانی چاہیئے۔ (۱۴) جسمانی حفاظت کے لئے مسہری کا استعمال مفید ہے لیکن اسکی جالی باریک ہونی چاہیئے اور چاروں طرف ایسی احتیاط سے لگی ہوئی ہو کہ مچھر اندر داخل نہ ہو سکے۔ (۱۵) ہاتھ، پاؤں، چہرہ، گردن وغیرہ پر یوکلپٹس تیل یا سنٹرونیلا ملنے سے مچھر قریب نہیں آسکتا۔ (۱۶) پنکھے کی ہوا سے مچھر بھاگتا ہے۔

(۱۷) ملیریا بخار کے انسداد کیلئے ایک عملہ رہتا ہے جس کا فرض ہے کہ شہر میں جہاں گڑھے اور کنویں ہوں تو انھیں دوائیوں سے پاک و صاف کر دے۔ تاہم اگر سیلک میں کسی کو ایسے گڑھے یا کنوئیں کا علم ہو جس تک اس عملہ کا آدمی نہ پہنچا ہو تو اطلاع دینے پر فوراً مناسب کارروائی کی جائیگی۔ اگر کسی قسم کا مشورہ اس کے متعلق کرنا ہو تو محکمہ صحت عامہ اور بلدیہ آپکی ممکنہ امداد سے دریغ نہ کرے گا۔

# ہوائی تغیرات

(جناب حکیم عبدالموجود صاحب پروفیسر یونانی میڈیکل کالج بمبئی)

واضح رہے کہ جن امور پر صحت بدنی کا انحصار ہے انکو طب قدیم نے ستہ ضروریہ کے نام سے موسوم کیا ہے جس طرح انسان دلقد کرمنا بنی آدم کی وجہ سے اشرف المخلوقات قرار پایا ہے اسی طرح لفظ ستہ ضروریہ جس پر صحت انسانی کا دارومدار ہے عزیز و ممتاز مانا گیا ستہ ضروریہ تعداد میں چھ ہیں۔ (۱) ہوا (۲) ماکول و مشروب (۳) حرکت و سکون نفسانی (۴) حرکت و سکون بدنی (۵) استفراغ و احتباس (۶) نوم و یقظہ۔ اگرچہ ستہ ضروریہ میں سے ہر ایک چیز بجائے خود نہایت اہم باشان اور ضروری ہے لیکن ان سب کے بالمقابل ہوا وہ اول پہلے جس کی وجہ سے کہ باقی اشیاء کے بغیر انسان کچھ دیر کے لئے زندہ رہ سکتا ہے مگر ہوا ایک ایسی اشد اور ضروری ہے کہ جس کے بغیر انسان ایک منٹ کے لئے بھی زندہ نہیں رہ سکتا ہے نیز یہ کہ دیگر ارکان کے لئے ایک خاص کمرہ متعین ہے ان کے برخلاف صرف ہوا نے ہی اس خلا کو اچھی طرح بھر دیا ہے اسی وجہ سے قدیم فلاسفروں نے خلا محال کا کلیہ قائم کیا ہے چونکہ ستہ ضروریہ میں ہوا اول درجہ پر ہے اس لئے سب سے پہلے اس کو بیان کرنا مناسب سمجھتا ہوں۔

ہوا سے ہماری مراد وہ ہوا ہے جو ہر وقت ہمارے ابدان کو مس کرتی ہے جس کی تاثیر گرم و تر اور جو نہایت ہلکی لطیف، سہل القبول الاشکال اور سہل الترک کی شان رکھتی ہے اور جب تک اس میں کوئی بیرونی اور خارجی چیز (جو اس کو اسکے اوصاف سے نکال دینے والی ہو) نہ ملے وہ حافظ الصحت اور محدثہ الصحت ہوتی ہے لیکن جب ہوا میں سڑے ہوئے مردار کی بدبو، سڑے گلے پھلوں کے ابخرات رویہ یا غبار اور دخانی یا نمناک اور دلدل زمینوں کے کثیف ابخرات ملا جاتے ہیں تو اس کی ماہیت کو بدل کر انسانی طبائع کے نہ صرف مخالف بلکہ ہلاکت کا باعث ہوتے ہیں جس کا تجربہ باسمور اور ملیریا والی ہوا سے ہمیں دن رات ہوتا رہتا ہے اور مختلف متعدی امراض کا وجود مثلاً ہیضہ، طاعون، حمیات وبائیہ وغیرہ ہوائی تغیرات ہی کا کرشمہ ہے اگرچہ بعض تغیرات کا رخ انسانی تغیرات سے باہر ہے تاہم حفظ ماتقدم جہاں پر انسان قدرتی طور پر مجبور کیا گیا ہے نہایت ضروری اور لابدی ہے ان باتوں کے ہوتے ہوئے بھی بعض تغیرات اور ان کے برے نتائج حضرت انسان کی ناتجربہ کاریوں کی بین دلیل ہیں مثلاً عمداً مکان میں دھواں دھوکا کر سونا خود اس کا اپنا فعل ہے جس کے برے نتائج کا مرتکب اسی کو ہونا پڑتا ہے تھوڑے عرصہ کا واقعہ ہے کہ ایک مزدور اپنے کوارٹر میں پتھر کے کوئلے سلگا کر اور مکان کے چاروں طرف سے بند کر کے سو گیا صبح میں دیکھنے پر وہ مردہ پایا گیا اسی طرح اور بہت سے واقعات ہیں جو ہمیں روز روشن کی طرح ہوا کے صاف اور پاکیزہ کرنے اور اس کے حصول پر مجبور کرتے ہیں۔

اگر ہم غور سے دیکھیں تو بلا مبالغہ اتنی فیصد نہیں ایسے مریض ملیں گے جو محض خرابی ہوا اور اس کے تغیر کا باعث امراض کا شکار ہو جاتے ہیں۔ لہذا ہمیں سب سے پہلے ایسی جگہ اور ایسے مکان کی رہائش اختیار کرنی چاہیئے جہاں کی ہوا نہایت صاف اور اپنے اوصاف سے جید ہو ورنہ کم از کم یہ ضرور کرنا چاہیئے کہ اس کمرہ میں زیادہ سے زیادہ آدمی جمع ہونے نہ پائیں۔ کھڑکیوں کو کھلا رکھیں دھوپ سے مکان کو بند نہ کریں مویشیوں کو اپنے رہائشی مکان سے علیحدہ باندھیں پاخانہ وغیرہ کے لئے دور جگہ بنا دیں رہائشی مکان کو دن میں دو دفعہ صاف کرائیں کم از کم ایک مہینہ بعد فرش وغیرہ تبدیل کریں اور سال میں دو دفعہ سفیدی کرائیں حتی الوسع کوئی بدبودار چیز مکان میں نہ رہنے دیں احیاناً اگر بدبو محسوس ہو جائے تو اسی وقت اس کی تلاش کر کے بدبودار چیز کو باہر پھینکوا دیں روزانہ کھلے میدان اور پرفضا مقام مثلاً عمدہ اور دیدہ زیب باغ کی سیر کریں اس کے لئے صبح کا وقت نہایت مناسب ہوتا ہے۔ ایک خاص وقت تک سیر کریں

---

## بقیہ صفحہ ۴

# ہمارا غذائی نظام

اس قسم کی عادت ڈالنی اچھی نہیں بچوں کو خوش کرنے کے لئے اور موقعوں پر بجائے میوہ جات کا استعمال سب سے بہتر ہے جن گھروں میں بچوں کو جیب خرچ کے لئے کچھ نہ کچھ دینے کا دستور ہو وہاں بھی اس کا خیال رکھنا چاہیئے کہ بچے بازار سے مٹھائی لانے کی بجائے کوئی تازہ میوہ لایا کریں

**میوہ کا استعمال** میوہ دافع قبض اور خون صالح پیدا کرنے کے لئے نہایت مفید چیز ہے میوہ استعمال کیا جائے تو اتنی احتیاط ضروری ہے کہ وہ نہ تو کچا ہو کہ ہاضمہ میں خلل انداز ہو اور نہ اس قدر پکا ہو کہ اس کا کچھ حصہ گل ہی گیا ہو بلکہ خوب گدرا اور پکا ہوا تازہ میوہ ہو اگر اس کا کچھ حصہ گل کر اخراج ہو گیا ہو تو اسے دور کر دینا چاہیئے میوہ کے استعمال کا وقت سب سے اچھا دن کا ابتدائی حصہ ہے اسکے بعد سہ پہر کا۔ اور سب سے کم وقت رات کا۔ ایک تجربہ کار کا قول ہے کہ میوہ صبح کے وقت انسان کے لئے سونا، دوپہر کے بعد چاندی اور رات کا وقت تو ہے۔

تر میووں کے استعمال کے بعد پانی پینا اچھا نہیں ہے حتی الوسع پیاس کو ضبط کرنا چاہیئے۔

**پرہیز آہستہ آہستہ ترک کیا جائے**

جاری کے وقت غذا کے باب میں اگر حکم کسی قسم کا پرہیز بتلائیں تو مدت تک پرہیز رکھنے کے بعد یک لخت بد پرہیز کرنا اچھا نہیں کہ اس سے مرض کے عود کرنے کا اندیشہ رہتا ہے بلکہ مناسب یہ ہے کہ بتدریج پرہیز کو ترک کر دیں اور طبیعت رفتہ رفتہ اصلی غذا پر لائیں

دودھ پلانے والی بچوں کی ماؤں کو یاد رکھنا چاہیئے کہ بچوں کے لئے پرہیز ہوا انہی چیزوں کو ماؤں کے لئے بھی پرہیز ہوتا ہے مثلاً اگر بچہ کو دست آتے ہوں تو اس کی ماں کو کوئی دست آور یا ثقیل چیز نہیں کھانی چاہیئے یا اگر بچہ کے پیٹ میں درد ہو تو ماں کو کچے گھاجر یا چنے کی دال کھانے سے پرہیز کرنا چاہیئے۔

رستے آنتوں میں پہنچکر تیار غذا میں مل جاتی ہے۔ ان رطوبتوں کے ملنے کا اثر ویسا ہی ہوتا ہے۔ جیسا کہ چکنائی دار چیز میں صابون گھول دینے کا ہو۔ اگر کسی چیز میں چکنائی ملائی جائے تو اس میں تیل یا گھی کے ذرے تیرتے رہتے ہیں۔ لیکن جب اس میں صابون ملا دیا جائے تو وہ ذرے سب غائب ہو جاتے ہیں اسی طرح جب غذا کی یہ کیفیت ہو جاتی ہے کہ ذرے غائب ہو جائیں تو پھر اس غذا کو آنتیں چوسنے لگتی ہیں۔ یہ سب غذا جو معدے سے چوسی گئی اور جو آنتوں میں سے چوسی گئی سب خون میں شامل ہو جاتی ہے اور اس کا جزو بن جاتی ہے اور جسم انسانی کی پرورش کے لئے خون کے ساتھ تمام جسم میں بٹ جاتی ہے جو غذا چوسنے کے بعد آنتوں میں رہ جاتی ہے وہ ہضم شدہ کا لچھٹ یا تھوک یا ناکارہ حصہ ہے جو فضلہ بنکر خارج ہوتا ہے۔

## غذا سے جسم انسانی کی مرمت

انسان کا جسم چلنے پھرنے پڑھنے سب کاموں میں استعمال ہو کر ہر لحظہ گھٹتا پستا رہتا ہے جو مشین کی طرح گھس گھس کر ناکارہ اور پرانا ہو جاتا ہے لیکن مشین اور جسم انسانی میں یہ فرق ہے کہ مشین کا گھسا ہوا پرزہ بعینہ بدلے اور نیا پرزہ لگانے کے درست ہو سکتا مگر جسم انسانی میں جس قدر ہر روز ٹوٹ پھوٹ ہوتی ہے اتنی ہی غذا سے اس کی مرمت ہو جاتی ہے۔ یہ مرمت کس طرح ہوتی ہے اور اجزائے ضائع شدہ پھر کس طرح پیدا ہوتے ہیں؟ یہ تفصیل طلب بحث ہے۔ جس کے بیان کرنے کی گنجائش نہیں۔ یہاں صرف اتنا سمجھ لینا کافی ہے کہ انسانی فضلات کا کیمیائی امتحان کیا گیا ہے اس امتحان سے معلوم ہوا کہ جسم انسانی کے کون کون سے اجزا ضائع ہوتے ہیں۔ پھر اسی طرح مختلف غذاؤں کا امتحان کیا گیا ہے اور ایسی غذائیں معلوم کی ہیں جن میں وہی اجزا جو فضلہ میں خارج ہوتے ہیں خصوصیت سے زیادہ موجود ہیں ان تحقیقاتوں سے یہ ثابت ہوا ہے کہ جو اشخاص دماغی محنت کرتے ہیں ان کے لئے دودھ انڈے مکھن اور گھی ایسی غذائیں ہیں جن سے دماغ کے ضائع شدہ اجزا کی مرمت ہو سکتی ہے اس لئے ان کی غذاؤں میں ان چیزوں کا استعمال خصوصیت سے ہونا چاہئے۔

## غذا کے اوقات

ہمارے ملک کے دستور کے موافق غذا کے صرف دو وقت مقرر ہیں قبل از دوپہر اور ایک رات کو۔ لیکن قاعدہ طب کی رو سے مفید یوں ہے کہ جس قدر غذا ہم ان دو وقتوں میں کھاتے ہیں ان کو چار وقت کر کے کھائیں۔ اول صبح کے وقت بطور مختصر ناشتہ۔ دوم دس گیارہ بجے کے وقت بطور چاشت۔ سوم تین چار بجے کے وقت بطور مختصر ناشتہ۔ اور چہارم شام کو سات آٹھ بجے کے قریب جس قدر غذا ناشتوں میں کھائی جائے۔ اتنی ہی باقی دو وقت کی غذاؤں میں کمی کر دینی چاہئے اس طرح غذا کھانے سے طبیعت بھاری نہیں ہوتی اور کھانا جلد ہضم ہوتا ہے۔ اور اپنے وقت مقررہ پر بھوک تیزی سے لگتی ہے۔

## غذا میں زیادہ چکنائی نہ ہو

غذا میں زیادہ چکنائی کا استعمال اچھا نہیں چکنائی اور تر مرے دار غذا کو معدہ آسانی سے نہیں چوس سکتا۔ اس لئے اس سے معدہ پر بوجھ رہتا ہے اور ڈکاریں آتی رہتی ہیں یا سینے میں جلن رہتی ہے اور بعض وقت چکنائی اور بھی زیادہ ہو تو معدہ اور آنتوں کی رطوبتیں چکنائی کو حل نہیں کر سکتیں۔ اور جب تک چکنائی حل نہ ہو وہ جسم انسانی میں جذب نہیں ہو سکتی۔ نتیجہ اس کا یہ ہوتا ہے کہ وہ بے ہضم ہوئے ہی نکلنے کی راہ اختیار کر جاتی ہے اور جسم انسانی کو اس سے کچھ بھی فائدہ حاصل نہیں ہوتا۔

## ثقیل غذائیں

ثقیل غذاؤں سے ہمیشہ پرہیز کرنا چاہئے۔ اور حتی المقدور انہیں استعمال میں کم لانا چاہئے۔ غذا کا ثقیل ہونا کئی طرح کا ہوتا ہے جو چیز نفسہ ثقیل نہ ہو وہ بھی اگر اچھی طرح نہ چبائی جائے یا پکنے میں کچی رہ جائے تو ثقیل ہو جاتی ہے مثلاً گیہوں کی روٹی فی نفسہ ثقیل نہیں لیکن وہ کچی رہنے کی وجہ سے ثقیل ہو سکتی ہے۔ یا اگر کچی نہ بھی رہے تب بھی اگر اس کو بخوبی نہ چبائیں اور آدھے آدھے ٹکڑے نگل لیں۔ تو وہ بھی ثقالت کر سکتے ہیں مگر ان سب سے زیادہ ثقیل چیزیں وہ ہیں جنہیں میدے کی طرح پیس کر ان میں چکنائی اور مٹھائی وغیرہ ملائی جائے۔ ایسی چیزوں کے ننھے اجزا کے گرد چکنائی اور مٹھائی لپٹ جانے کی وجہ سے ایک ایسا غلاف چڑھ جاتا ہے کہ معدہ کی رطوبتیں ان پر آسانی سے اپنا عمل نہیں کر سکتیں اسلئے یہ غذائیں ثقیل ہو جاتی ہیں۔ ایسی چیزوں کو غذا کی جگہ استعمال نہیں کرنی چاہئے۔ ہاں غذا کے بعد بطور ذائقہ بدلنے کے لئے قدرے کھا لینا کچھ مضائقہ نہیں۔

## خفیف علالتوں میں نسخے غیر ضروری

اگر کسی خاص قسم کی غذا کھاتے کھاتے یا کسی غیر معلوم سبب سے طبیعت میں کسی قسم کی ناسازی معلوم ہو تو اس کی درستی کے لئے فوراً طبیب یا ڈاکٹر کی طرف رجوع کرنا یا نسخے استعمال کرنا ایک قسم کا وہم ہے۔ ایسی سرسری علالتوں کا علاج یہ ہے کہ اس علالت سے پہلے کسی خاص قسم کی غذا کے استعمال کا اتفاق ہوا ہو تو فوراً اس غذا سے پرہیز کریں۔ اور کسی ایسی غذا کو استعمال میں لائیں جس سے پچھلی غذا کے نقصان کی تلافی ہو سکے مثلاً اگر کسی شخص نے پے در پے دو تین وقت سیویاں کھائیں اور ان کے کھانے سے قبض ہو گیا تو اس حالت میں مناسب ہے کہ سیویوں کا کھانا تا صحت کامل بند رہے اور ایسی غذا کھائی جائے جو میدے یا سیویوں کی طرح بے خراش نہ ہو۔ بلکہ دردرے اور خراش دار ہونے کی آنتوں کو تحریک دینے والی ہو۔ مثلاً ساگ یا کسی قسم کی دال چھلکے سمیت یا ایسے آٹے کی روٹی جس میں بھوسی کسی قدر زیادہ ہو۔ ان چیزوں کے استعمال سے آنتوں میں خراش پیدا ہوتی ہے اور اس سے قبض رفع ہو جاتا ہے اگر اس قسم کی تدبیروں سے قبض رفع نہ ہو تب کسی علاج مسہلہ کی طرف رجوع ہونا چاہئے۔ اسی طرح اگر کسی قسم کی بدہضمی کی شکایت پیش آئے۔ مثلاً بدبودار ترش ڈکاریں آئیں تو ان حالتوں میں بھی بشرطیکہ وہ معمولی بدہضمی سے ہو صرف اتنی تدبیر کافی ہے کہ دوسرے وقت فاقہ کر لیا جائے۔ اور اس سے اگلے وقت کی کوئی ہلکی غذا کھائی جائے۔ اس کے بعد بھی ایک دو وقت پرہیز کریں پھر بتدریج پرہیز چھوڑ کر اپنی معمولی غذا پر آ جائیں۔

## کسی خاص غذا کی عادت

غذا کے استعمال میں اگرچہ ہر شخص خاص خاص غذاؤں کو مرغوب رکھتا ہے پھر بھی کسی ایک غذا کی ایسی عادت نہیں کرنی چاہئے کہ اس کے بغیر تکلیف کی نوبت پہنچے۔ بعضے آدمی اس قسم کی عادت کی وجہ سے دوسرے گھروں میں مہمان ہونے کے موقعہ پر یا سفر میں بہت تکلیف اٹھاتے ہیں۔ بچوں کو خصوصاً ہر قسم کی غذا کی عادت ڈالنی چاہئے۔ تاکہ زندگی میں ہر قسم کی تبدیلیوں کی عادت رہے۔ اور ذرا سی تبدیلی سے صحت کو نقصان نہ پہنچے۔ بچوں کو کھانا کھلانے میں اس بات کا خیال رکھنا چاہئے کہ چکنائی کے بعد یا ترش چیزوں مثلاً چٹنی اچار وغیرہ کے بعد پانی نہ پلایا جائے۔ اس قسم کی احتیاط کی جائے تو بچے نزلہ زکام کھانسی وغیرہ گلے کی بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

## بچوں کو مٹھائی

بعض لوگ بچوں کی ذرا ذرا سی ضد پر ان کو بہلانے کے لئے مٹھائی

# جسمانی صحت کیلئے غذا میں اعتدال اور باقاعدگی

## تحقیقات میں ترقی اور غذائی اقدار

کمزور انسان اس ملک میں عام طور پر نظر آتے ہیں اور کوئی مقام بھی اس سے خالی نہیں۔ عوام کی جسمانی صحت کی اس افسوس ناک حالت کے اسباب تلاش کرنا دشوار نہیں۔ اکثر و بیشتر حالات میں اس کا سبب غذا کی کمی یا خرابی ہوتی ہے۔ یہ ثابت ہو چکا ہے کہ کھانے سے متعلق عادتوں کے سماجی، معاشی اور نفسیاتی اسباب ہوتے ہیں، جو مختلف لوگوں پر مختلف طریقوں سے اثر انداز ہوا کرتے ہیں۔

جسمانی نظام کو بہتر حالت میں رکھنے کے لئے یہ ضروری ہے کہ غذا معقول ہو، انسانی اعضا اسی وقت اپنے فرائض بہتر طور پر انجام دے سکتے ہیں اور جسمانی صحت اسی صورت میں ترقی کر سکتی ہے جب غذا میں اعتدال اور باقاعدگی ہو۔ ایسے بہت سے امراض ہیں بالخصوص جسمانی نشو و نما کے لئے ضروری اجزا کی قلت کے باعث پیدا شدہ امراض، جن کا سبب یا تو غذائی کمی ہوتی ہے یا غذا میں بے ترتیبی۔

### غذائی مطالعہ اور تحقیقات

مسئلہ اغذیہ کا وسیع اور باقاعدہ طور پر مطالعہ کرنے کی ضرورت جتنی زیادہ ہمارے ملک میں ہے اتنی کہیں اور نہیں۔ چنانچہ حکومت سرکار عالی گذشتہ چند سال سے اس اہم مسئلہ پر متوجہ ہے اور تمام ممالک محروسہ میں اغذیہ سے متعلق تحقیقات جاری ہے، اس تحقیق و دریافت کے دوران میں جو مواد فراہم ہوا ہے، اس سے غذائیت کی موجودہ حالت اور غذا سے متعلق عادات کے بارے میں وسیع معلومات حاصل ہوئی ہیں۔ غذا سے متعلق عوام کی عادتیں بدلنے کے لئے یہ بہت ضروری خیال کیا جاتا ہے کہ غذائی تحقیقات کرنے والے اشخاص اور تمام اشیائے خورد و نوش تیار کرنے والے اشخاص کے درمیان زیادہ قریبی ربط پیدا کیا جائے، چنانچہ اس مقصد کے تحت ایک مشاورتی مجلس اغذیہ قائم کی گئی ہے، جو محکمہ جات زراعت، پرورش حیوانات، سمکیات، مارکٹنگ اور صحت عامہ وغیرہ کے درمیان قریبی ربط قائم کرے گی۔ تمام اشخاص کے لئے خواہ ان کی آمدنی کچھ ہی ہو ممکنہ حد تک بہترین غذا فراہم کرنے کی جو مہم شروع کی جانے والی ہے، اس کی وسعت اور کامیابی کا دارومدار باہمی اشتراک عمل پر ہوگا۔

بدوران سنہ ۱۳۵۳ف (۴۴-۱۹۴۳ء) اضلاع اورنگ آباد، نظام آباد اور محبوب نگر میں مکرر تحقیقات کی گئی تاکہ موجودہ غذائی صورت حال اور عوام کی صحت اور غذائیت پر اس کے اثرات کا مطالعہ کیا جا سکے، اس ضمن میں کل پندرہ مواضعات میں غذائی تحقیقات کی گئی۔ ہر ایک ضلع سے پانچ پانچ مواضعات اس کام کے لئے منتخب کئے گئے تھے، سابقہ تحقیقات کے لئے جن خاندانوں کا انتخاب کیا گیا تھا، ان پر اس مرتبہ خاص طور سے توجہ کی گئی جن خاندانوں سے متعلق غذائی تحقیقات کی گئی ان کی مالی حالت کا بھی تعین کر لیا گیا اور یہ پتہ چلا کہ ہر ایک خاندان کی آمدنی بڑھ گئی ہے، اس اضافہ کا سبب یہ ہے کہ غلہ کی قیمت زیادہ ملنے لگی ہے، اور اجرت میں بھی کافی اضافہ ہو گیا ہے۔

### مقررہ اغذیہ سے متعلق تحقیقات

مقررہ اغذیہ کے بارے میں جو تحقیقات کی گئی اس سے یہ ظاہر ہوا کہ مختلف طبقوں کے لوگ جو چیزیں استعمال کرتے ہیں ان میں تبدیلی نہیں ہوتی اور روزانہ ایک ہی قسم کی چیز استعمال کی جاتی ہے، اس ضمن میں یہ بھی معلوم ہوا کہ پہلے جو اچھی اشیاء استعمال کی جاتی تھیں، ان کے بجائے اب خراب قسم کی چیزیں استعمال کی جانے لگی ہیں کیونکہ یہ آسانی سے دستیاب ہو جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ یہ بھی پتہ چلا کہ تمام طبقوں میں معمولی اناج کا استعمال بڑھ گیا ہے جس کی وجہ سے ضروری حرارت پیدا کرنے والی اشیا کی مقدار کافی ہو گئی ہے۔

اورنگ آباد کے باشندے جوار اور نظام آباد کے باشندے چاول حسب سابق استعمال کرتے رہے ہیں، ضلع محبوب نگر میں معمولی اناج کا استعمال نمایاں طور پر بڑھ گیا ہے، چنانچہ گرنیوں میں صاف کئے ہوئے چاول کا استعمال بالکل بند ہو گیا ہے، اس کے علاوہ جوار کے استعمال میں بھی اضافہ ہوا، اگرچہ کہ یہاں کے باشندوں کی عام غذا چاول، باجرہ اور راگی وغیرہ ہے سابقہ تحقیقات میں یہ ظاہر ہوا تھا کہ یہاں دالیں بہت ہی کم استعمال کی جاتی ہیں، اور مکرر تحقیقات سے یہ پتہ چلا کہ اب دالوں کے استعمال میں اور بھی کمی ہو گئی ہے۔ ترکاریوں کے استعمال میں تینوں اضلاع میں اضافہ ہوا لیکن یہ اضافہ بھی اس سے بہت کم ہے، جتنا کہ ہونا چاہئے۔ ترکاریوں کے علاوہ تیل بھی زیادہ استعمال کیا جانے لگا ہے۔

ضلع محبوب نگر میں گوشت، مچھلی اور انڈہ خوراک کا جزو نہیں ہے، لیکن اورنگ آباد اور نظام آباد میں کمتر طبقہ کے لوگ بھی یہ چیزیں استعمال کرتے رہے۔ تینوں اضلاع میں چٹنی اور اچار وغیرہ کے استعمال میں اضافہ ہوا، بالخصوص ایسے لوگوں میں جن کی غذا انواع و اقسام کی نہیں ہوتی۔

### بعض امراض میں اضافہ

غذائی تحقیقات سے یہ بھی معلوم ہوا کہ جسمانی صحت کو قایم رکھنے کے لئے ضروری اشیا کی قلت کے باعث پیدا شدہ امراض میں تینوں اضلاع میں اضافہ ہوا جس کی وجہ سے عام صحت متاثر ہوئی، تینوں اضلاع میں محبوب نگر کی حالت سب سے خراب اور اورنگ آباد کی سب سے اچھی ہے۔ آشوب چشم اور خارش وٹامن "اے" کی کمی سے پیدا ہونے والے امراض ہیں، اور اضلاع نظام آباد و محبوب نگر میں ان امراض کا اضافہ ہوا۔ لیکن ضلع اورنگ آباد میں کمی تھی۔ وٹامن "بی" کی کمی کے باعث پیدا شدہ امراض تینوں اضلاع میں بڑھ گئے۔

مدارس کے طلبا کی صحت کے بارے میں جو دریافت کی گئی اس سے یہ پتہ چلا کہ ان میں وٹامن "اے" اور "بی" کی کمی سے پیدا ہونے والے امراض بڑھ گئے ہیں۔

### فلوراسس وبائی شکل میں

مقررہ اغذیہ اور غذائیت کے بارے میں دریافت کے دوران میں پینے کے پانی میں فلورائن کی موجودہ مقدار اور اس سے متاثر ہونے والے اشخاص کے متعلق بھی تحقیقات کی گئی چنانچہ اس ضمن میں یہ معلوم ہوا کہ اضلاع محبوب نگر، نلگنڈہ اور رائچور میں کنوئیں کے پانی میں ۲۵ء تا ۴۰ء اجزا فی ملین موجود ہیں، اور بچے بڑے دونوں اس کے اثرات سے متاثر پائے گئے۔ مختلف اضلاع میں پانی جمع کر کے اس کا کیمیاوی تجزیہ کیا گیا، جس سے یہ پتہ چلا کہ فلورائن ہر جگہ موجود ہے۔

باقی بر صفحہ (۱)

# نشے کی چیزیں

(۲)

آب و ہوا کے اثرات اور مشرق میں بھنگ، چرس، گانجہ اور افیون وغیرہ جیسی نشہ کرنے والی چیزوں کی پیداوار کی بدولت ہندوستان اور چین وغیرہ ممالک کے باشندے زمانۂ قدیم سے نشہ کرنے کے عادی رہے ہیں۔ اس میں شک نہیں شراب نوشی میں من چلے لوگوں نے نشہ کرنے والوں میں درجۂ امتیاز حاصل کیا ہے۔ لیکن اس حقیقت سے کسی وقت بھی انکار نہیں کیا جا سکتا کہ افیون، گانجہ، چرس اور بھنگ جیسی چیزوں کے استعمال میں ہمیشہ مغرب سے پیش پیش رہا ہے۔

نشہ کی چیزوں کے استعمال کی عادت انسانی قویٰ پر کس درجے اثر انداز ہوتی ہے اور قوت فکر و عقل کو کس حد تک بیکار کر دیتی ہے۔ اس کا اندازہ کرنے کے لئے ان لوگوں کی تاریخ پر سرسری نظر ڈال لینا کافی ہو سکتا ہے جنھیں عرصۂ دراز تک ان خراب عادتوں کا شکار رہنا پڑا ہے۔

ہندوستان کے تعلیم یافتہ طبقے میں شاید ہی کوئی شخص ایسا ہو جسے یہ نہ معلوم ہو کہ چین کے لوگ افیون خوری میں دنیا بھر میں اپنا جواب نہیں رکھتے۔ آخر کار ان کی عادت نے انھیں کس حال کو پہنچا دیا۔ اس کا اندازہ گذشتہ چند سال کی جنگ میں چین و جاپان کے اعداد و شمار اور چین کی موجودہ حالت سے بہت کچھ کیا جا سکتا ہے۔ اب وہی چینی ہیں اور وہی ان کی قومی حکومت جو اپنی آمدنی کی پروا نہ کرتے ہوئے چین میں افیون کے استعمال کو خلاف قانون قرار دینے اور پوست کی کاشت پر پابندیاں عائد کرنے پر مجبور ہو گئی ہے۔ اس کے خلاف چین کے جن جن علاقوں پر قبضہ ہوا ہے، وہاں ہر جائز و ناجائز ذریعوں سے یہ کوشش منظم اور باقاعدہ طور پر عمل میں لائی جا رہی ہے کہ چینیوں میں افیون نوشی کا شوق دن دونا اور رات چوگنا ترقی کرتا رہا تاکہ اپنی عیش بازی اور غفلت شعاری میں پھنس کر انھیں اتنی فرصت و مہلت ہی نہ مل سکے کہ کبھی ایک منٹ کے لئے بھی پوری قوم کے زوال پر آنسو بہائیں۔ اور آنکھیں کھول کر جاپانیوں کو اپنے ملک سے باہر کرنے کے درپے ہو سکیں۔

چین کو جانے دیجئے خود ہندوستان میں فرماں روایان اودھ کی تاریخ عروج و زوال کا مطالعہ کر لیا جائے۔ لکھنؤ آج تک افیونیوں کا خاص مرکز اور پناہ گاہ ہونے کی حیثیت سے بدنام ہے۔ ہم تک جو روایات پہنچی ہیں ان کی بنا پر تو کہا جا سکتا ہے کہ آخری شاہ اودھ کے وقت میں لکھنؤ اور نواح لکھنؤ میں شراب خوری، افیون و بھنگ نوشی اور تیتر و بٹیر بازی وغیرہ مذموم عادتیں لوگوں میں پیدا ہو گئی تھیں، جو زوال کا پیش خیمہ اور بربادی کا باعث ہوا کرتی ہیں سلطنتیں تباہ ہو گئیں۔ ترقی یافتہ گھرانے برباد ہو گئے۔ لیکن نشہ کرنے والی چیزوں کے استعمال کی عادت ہزاروں اور لاکھوں ہندوستانیوں سے نہ چھوٹ سکی۔ بدقسمتی سے افیون وغیرہ جیسی مضر صحت چیزوں کو تو گھروں تک میں اتنا اثر حاصل ہو گیا کہ بہت سے گھرانوں کی عورتیں اب تک بچوں کو دودھ پینے ہی زمانہ میں افیون کا عادی بنا دیتی ہیں۔ اور جب اُن کے ہاتھوں افیون کھا کر بچہ کچھ عرصہ کے لئے غافل ہو جاتا ہے تو وہ نادان ..... سمجھتی یہ ہیں کہ افیون سے ان کا بچہ خوب آرام سے سوتا ہے اور انھیں اطمینان کے ساتھ گھر کا کام کاج کرنے کا موقع مل جاتا ہے۔

ایسی عورتیں جو اپنے تھوڑی دیر کے آرام اور سہولت کے لئے اپنے بچوں کو افیون جیسی زہریلی چیز کی عادت ڈال دیتی ہیں، یہ نہیں سمجھتیں کہ اپنی اس حرکت سے وہ خود اپنی نسل کو خراب کر رہی ہیں اور ملک و ملت کے آئندہ نونہالوں میں وہ زہریلے جراثیم پیدا کر رہی ہیں جو نہ صرف ان کی بدحالی، افلاس اور پریشان روزگاری کا باعث ہوں گے بلکہ بہ حیثیت مجموعی تمام قوم کے لئے زوال کا پیش خیمہ ہوں گے۔

آج ہندوستان میں گھر گھر جو حقہ، سگریٹ وغیرہ کا رواج ہے وہ بھی ان ہی خراب عادتوں کی ایک قسم کی اصلاح شدہ شکل ہے، شہر اور دیہات کے نوجوان ہی نہیں بلکہ نابالغ اور کم سن بچے تک سگریٹ پیتے اور حقہ گڑگڑاتے دیکھے جاتے ہیں۔ ہم ترقی ترقی کا رونا روتے ہیں۔ "آزادی آزادی" کے گیت گاتے ہیں۔ "انقلاب زندہ باد" کے نعرے بھی لگاتے ہیں۔ لیکن منظم طور پر ایسی کوششیں عمل میں لانے کی کوئی سبیل نہیں نکالی جاتی کہ ہم سے یہ نحوستیں دور ہو جائیں اور ہم اپنی صحت اور اپنی زندگی کو قوم کے لئے کارآمد بنا سکیں۔

جب تک ہمارے بچے اور نوجوان ان بری عادتوں کو نہ چھوڑیں گے جو بدقسمتی سے ان میں پیدا ہو گئی ہیں یا پیدا کر دی گئی ہیں، اور ان کے دل و دماغ افیون، تمباکو، گانجہ، چرس، بھنگ اور شراب جیسی انسانیت کش بلاؤں کے اثرات سے پورے طور پر آزادی اور نجات حاصل کر لیں گے اس وقت تک یہ کیسے ممکن ہے کہ ہم ترقی کر سکیں۔ ہماری تمام قومی اور ملکی ترقی کا دارومدار آیندہ نسلوں پر ہے اس میں شک نہیں موجودہ نسلیں اور ترقی کی عمارت کا سنگ بنیاد رکھنے کی سعادت حاصل کر سکتی ہیں لیکن بہر حال اس عمارت کو پایۂ تکمیل تک پہنچانا ان ہستیوں کے اختیار میں ہے جو آج گہوارے میں یا مدارس میں اپنا عزیز وقت گزار رہی ہیں۔ ظاہر ہے کہ جب ان کے دماغوں کو ہماری بدتدبیریاں اس قابل ہی نہ رہنے دیں گی کہ صحیح طور پر وہ اپنے حال و مستقبل کی بہتری کے لئے کچھ غور و فکر کر سکیں اور اپنے واسطے کوئی شاہراہ ترقی ڈھونڈ نکالیں، اس وقت تک یہ خیال، خیال خام سے زیادہ وقعت نہیں رکھتا کہ ہندوستان کو اسکی موجودہ بدحالیوں اور مصیبتوں سے نجات دلائی جا سکتی ہے۔

## خصوصی شمارے

جریدۂ صحت عامہ پندرہ روزہ کے اس سال اب تک دو خصوصی شمارے شائع ہو چکے ہیں ایک جنیات نمبر (سالنامہ ۱۳۵۴ف) اور دوسرے رضاکار نمبر۔ ہر ایک کی قیمت دو روپیہ مقرر ہے سالانہ چندہ ۱۵ روپیہ۔ نئے خریداروں کو صرف جنیات نمبر مفت دیا جائیگا۔ جس میں نوجوانوں کے لئے غلط کاریوں سے روکنے کی تدابیر اور جنسی بداعتدالیوں سے پرہیز کرنے کی ہدایات تفصیلی پیش کی گئی ہیں۔

مرزا محمود الحسن مہتمم صحت عامہ ترپ بازار حیدرآباد

# موسم گرما کے تین خطرناک امراض

گرمیوں میں فضا کے گرم ہو جانے کی وجہ سے مرطوب اجسام میں عفونت کو قبول کرنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے اس لئے یہ موسم وبائی جراثیم کے نشو و نما اور مختلف امراض کے مواد کے اضافہ کے لئے مناسب ماحول مہیا کر دیتا ہے، بالخصوص ہمارے ملک میں یہ موسم زیادہ خطرناک امراض کا باعث ہوتا ہے کیونکہ یہاں بارش زیادہ تر اسی موسم میں ہوتی ہے اور حرارت اور رطوبت کے اجتماع سے عفونت اور سرایت مرض کے ذرائع بہت ہو جاتے ہیں اور بعض مہلک بیماریاں اس موسم میں کسی طور پر پھیل جاتی ہیں یہ موسم گرما کی ان خطرناک بیماریوں میں سے (۱) تپ محرقہ یا میعادی بخار (ٹائی فائڈ) (۲) ہیضہ (۳) اور پیچش یا زحیری سنطاریا (ڈی سنٹری) خاص طور پر قابل ذکر ہیں۔ اس موسم کی ابتدا سے انتہا تک ہمارے ملک میں بے شمار اشخاص ان بیماریوں سے متاثر ہوتے رہتے ہیں اور ہر سال لاکھوں جانیں ان میں ضائع ہو جاتی ہیں۔

میعادی بخار، ہیضہ اور پیچش یہ تینوں بیماریاں صرف کھانے پینے کی چیزوں کے ذریعہ سرایت کرتی ہیں، اس لئے اگر کھانے پینے کی چیزوں کو ان امراض کے مواد اور جراثیم سے ملوث ہونے سے بچایا جائے اور ان امراض کے متعلق حسب ذیل معلومات سے فائدہ اٹھایا جائے تو ان کا انسداد ہو سکتا ہے۔

اس بخار کے نام کے متعلق اصطلاحوں

**میعادی بخار** میں اختلاف ہے اطبا اس کو محرقہ بطنیہ۔ حمائے معویہ اور حمائے منفردہ کے نام سے جانتے ہیں۔ عامیانہ اصطلاح میں اس کو میعادی بخار، تپ محرقہ اور موتی جھرہ بھی کہا جاتا ہے بہر حال یہاں میعادی بخار سے مراد ٹائی فائڈ فیور ہے جو اکیس روز تک یا زیادہ عرصہ تک چڑھا رہتا ہے اور اس میں آنتیں خصوصیت سے متاثر ہوتی ہیں۔ اس کے مریض عام طور پر بچے اور نوجوان ہوتے ہیں۔ اور صحیح تیمارداری حاصل نہ ہو تو اس میں مبتلا ہونے کے بعد زندہ رہنا مشکل ہوتا ہے۔

میعادی بخار سے ہر ایسا شخص محفوظ رہ سکتا ہے جو اس کی خبرداری اور احتیاط رکھتا ہے کہ اس کے منہ میں کیا چیز جاتی ہے اس مرض کا باعث ایک خاص قسم کے جراثیم ہیں، جو کھانے پینے کی اشیاء کے ساتھ معدے میں چلے جاتے ہیں۔ اور آنتوں پر پہنچ کر مقیم ہو جاتے ہیں، یہیں نشو و نما پا کر آنتوں کے اندرونی حصے میں زخم پیدا کر دیتے ہیں۔ ان کے عمل سے جو زہر پیدا ہوتا ہے وہ خون میں شامل ہو کر اس کو متعفن اور مسموم کر دیتا ہے جس سے بخار اور اس مرض کی دوسری علامتیں نمودار ہوتی ہیں میعادی بخار سے بچنے کی تدابیر حسب ذیل ہیں:۔

چونکہ پانی اور دودھ اس مرض کی سرایت کا ایک اہم ذریعہ ہے اس لئے شک و شبہ کے مواقع پر پانی اور دودھ کو ہمیشہ تازہ جوش دیا ہوا استعمال کرنا چاہیئے

(۲) مکھیاں میعادی بخار پھیلانے میں اس قدر حصہ لیتی ہیں کہ عام مکھیوں کو ٹائیفائڈ مکھی کہنا بے جا نہ ہوگا۔ کھانے پینے کی چیزوں کو ان سے بچانے کے لئے مکھیوں کو دور رکھنا ضروری ہے اس کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ مکان کے تمام کونے گوشے ہر وقت صاف رکھے جائیں کہ مکھیاں بیٹھنے نہ پائیں۔ باورچی خانے کے دروازے اور کھڑکیوں پر جالی لگا دی جائے کھانے پینے کی تمام چیزیں ڈھک کر رکھی جائیں، کھانے اور پکانے کے برتن خوب صاف دھو کر استعمال کئے جائیں۔

(۳) بازار کی چیزیں بالخصوص دودھ، دہی، مٹھائی وغیرہ کھانے میں بہت احتیاط کی جائے، بازار کی آئسکریم اور عام کارخانوں کا لیمونیڈ وغیرہ بھی استعمال نہ کیا جائے۔

(۴) سبزیوں اور پھلوں کے ذریعہ سے بھی یہ مرض سرایت کرتا ہے۔ سبزی کے کھیتوں میں عام طور پر انسان کے پیلے کی کھاد ڈالی جاتی ہے اور پیلے میں سے بیماری کے جراثیم سبزی کی جڑوں اور پتیوں میں چمٹ جاتے ہیں، اس لئے سبزی کو ہمیشہ اچھی طرح پکا کر کھانا چاہیئے، اور سلاد، پودینہ، ٹماٹر، چقندر، گاجر، مولی وغیرہ جیسی کچی سبزیاں کھائی جائیں ان کو اچھی طرح دھو کر پاک و صاف کر لینا چاہیئے پھل بھی عام طور پر ایسے لوگ توڑتے ہیں، جن کے ہاتھ بہت گندے رہتے ہیں۔ اور توڑنے کے بعد اکثر گندی جگہوں میں جمع کئے جاتے ہیں، اس لئے پھل کو بھی اچھی طرح دھو کر اور چھیل کر کھانا چاہیئے۔

(۵) تالاب، ایلیڈ اور گندے پانی کی مچھلی جہاں دھوبی کپڑے دھوتے ہیں نہ کھائی جائے، گھونگے جھینگے، اور کیکڑے بھی اکثر اس بیماری کی سرایت کا باعث ہوتے ہیں۔ یہ انسان کے کھانے کی چیز میں نہیں ہیں، لیکن اگر استعمال کی جائیں تو بہت اچھی طرح پکا لینا چاہیئے۔

(۶) مریض کے استعمال کے برتن، تولیے، رومال الگ ہونے چاہئیں ہر مرتبہ استعمال کرنے کے بعد ان کو کھولتے ہوئے پانی سے دھو کر صاف کرنا چاہیئے۔ مریض کا بچا ہوا کھانا اور کچی نہیں کھانا چاہیئے۔ تیمارداروں کو اپنی حفاظت کے لئے مریض کے کمرے میں کچھ کھانا پینا نہیں چاہیئے اور مریض کی ہر خدمت کے بعد اپنا ہاتھ صابن اور دافع تعفن دواؤں سے دھو لینا چاہیئے۔

(۷) مریض کے بول و براز کو دافع تعفن دواؤں سے حتی الامکان بے ضرر بنا کر گڑھے میں ایسی جگہ پھینکوا دینا چاہیئے جہاں سے اس کے پھیلنے اور پینے کے پانی یا کھانے کے چیزوں میں سرایت کرنے کا اندیشہ نہ ہو۔

**ہیضہ** کی وبا تقریباً دنیا کے ہر حصے میں پھیل چکی ہے اور اس میں مبتلا ہونے والوں میں سے تقریباً پچاس فیصدی مریض ضرور مر جاتے ہیں۔ گرمیوں میں یہ مرض ہندوستان کے اکثر حصوں میں بالخصوص مشرقی ہندوستان میں مسلسل موجود رہتا ہے۔ ہیضہ کی سرایت بھی صرف کھانے پینے کی چیزوں کے ذریعہ سے اور خاص طور پر دودھ اور پانی کی وساطت سے واقع ہوتی ہے۔ مگر دودھ چونکہ اس قدر زیادہ استعمال نہیں کیا جاتا، جتنا پانی استعمال کیا جاتا ہے، اس لئے اگر تالابوں اور کنوؤں کا پانی ہیضہ کے جراثیم سے متاثر ہو جائے تو مرض وبا بن کر پھیل جاتا ہے۔

ہیضہ کے انسداد میں سب سے اہم چیز صفائی کھانے پینے کی احتیاط اور مریض ہیضہ کے بول و براز کو ایسی جگہوں میں پھیلنے سے بچانا ہے، جہاں سے وہ تالابوں اور کنوؤں میں سرایت کر سکے، یا مکھیاں اس کے زہر کو کھانے پینے کی چیزوں میں پھیلا سکیں اسی اصول کی بنا پر حسب ذیل تدابیر ہیضہ کو روکنے میں بہت مدد دیتی ہیں۔

(۱) ہیضہ کی وبا کے زمانہ میں صرف ابلا ہوا پانی صاف صراحیوں میں ٹھنڈا کر کے پیا جائے، ہاتھ منہ دھونے میں بھی صرف جوش دیا ہوا پانی استعمال کیا جائے۔ ظاہراً ابلا ہوا پانی ہمیشہ قابل اعتماد نہیں ہوتا۔ بلکہ اگر ظرف صاف نہ ہو تو اس کا پانی زیادہ خطرناک ہوتا ہے۔ وبا کے زمانہ میں پانی برف ڈال کر پینا یا لیمونیڈ پینا وغیرہ بھی خطرے سے خالی نہیں عام کارخانے والے ان چیزوں کی تیاری میں پانی کی پاکیزگی کا کوئی خیال نہیں رکھتے اور ہیضہ کے جراثیم ایسے سخت جان ہیں کہ اکثر برف میں بھی زندہ رہتے ہیں۔

# زمانہ دوران جنگ کی انسانی خدمات

## مچھر اور کھٹمل مارنے والی دوا کی تیاری

پہلی جنگ عظیم کی طرح موجودہ جنگ نے بھی متناقض حالات پیدا کر دئے ہیں، ایک طرف تو انسانی دماغ اور سائنس سے پورا کام لے کر انتہائی مہلک اور تباہ کن آلات حرب تیار کئے جا رہے ہیں اور دوسری طرف ایسی ایجادات ہو رہی ہیں جو امراض اور ہلاکت سے محفوظ رکھ سکیں۔

ان ایجادات میں ایک شے بہت اہمیت رکھتی ہے جو مختصر طور پر ڈی، ڈی، ٹی کہلاتی ہے۔ اور ہندوستان میں یہ مرکب سب سے پہلے حیدرآباد کے سرکاری صنعتی تجربہ خانہ میں تجرباتی کام اگست ۱۹۴۴ء میں شروع ہوا، اور دو ہفتوں کے اندر ۱۵ پونڈ کرم کش مرکب تیار کر لیا گیا۔ اب اس دوا کی بڑے پیمانہ پر تیاری کا مسئلہ حکومت کے زیر غور ہے۔

**سرگزشت** اوتھمر زیڈلر نامی شخص نے ۱۸۷۴ء میں سب سے پہلے ڈی۔ ڈی۔ ٹی مرکب تیار کرنے کی کوشش کی، لیکن بعض اسکی عضویاتی اور ادویاتی خاصیتیں معلوم نہ ہو سکیں۔ پال ملر متعلق بہ محکمہ زراعت۔ ریاستہائے متحدہ امریکہ نے یہ مرکب دوبارہ دریافت کیا اور فرنے متعلق بہ سینٹ ٹیکنیکل ورکس امریکہ نے اسے تجارتی معیار پر تیار کرنے کا مسئلہ حل کیا۔ امریکی اسے دوسری جنگ عظیم کے زمانہ کی ایک اہم ترین ایجاد تصور کرتے ہیں۔ پال ملر نے تجربہ سے یہ معلوم کیا کہ اس مرکب سے کھٹمل مر گئے اور ۱۹۳۹ء میں آلو کی فصل کو نقصان پہونچانے والے کیڑوں کو مارنے کے لئے جب یہ مرکب آزمایا گیا تو کیڑے مارنے میں کامیابی ہوئی۔ ۱۹۴۳ء میں نیپلز میں اس کے ذریعہ ٹائفس پر قابو پایا گیا جو وبائی شکل اختیار کر چکا تھا آخر کار اسکی اہمیت اس قدر بڑھ گئی کہ مسٹر چرچل نے دارالعوام میں تبصرہ کرتے ہوئے ڈی۔ ڈی۔ ٹی کا خاص طور پر ذکر کیا۔ امید ہے کہ ڈی۔ ڈی۔ ٹی کے ذریعہ مچھر مار کر ملیریا کا انسداد کیا جا سکے گا۔ اور کھٹمل اور جھینگر جیسے کیڑوں سے نجات مل جائے گی اور ایسے کیڑے مکوڑے مارے جا سکیں گے جن کی وجہ سے بہت نقصان ہوتا ہے۔ لفٹننٹ کرنل اہنفلڈٹ متعلق بہ دفتر سرجن جنرل ریاست ہائے متحدہ کی یہ رائے ہے کہ انسدادی ادویات میں ڈی، ڈی، ٹی کو وہی اہمیت حاصل ہوگی جو جراحی میں لسٹر کی دریافت کی ہوئی دافع جراثیم ایجاد حاصل ہے۔

**خاصیتیں** ٹائفس کا انسداد کرنے کے لئے ڈی، ڈی، ٹی کے استعمال کے بارے میں کئی ماہ قبل امریکہ میں واقفیت حاصل کر لی گئی تھی۔ گذشتہ ماہ جون میں اس کے تیار کنندوں اور فوجی زراعت اور جنگی نشر و اشاعت سے متعلق عہدہ داروں نے اسکی بعض حیرت انگیز خصوصیات کا پہلی بار اعلان کیا۔

(۱) اگر یہ مرکب دیوار پر چھڑک دیا جائے تو تین ماہ تک اس کا یہ اثر رہیگا کہ اس دیوار پر بیٹھنے والی مکھیاں اور کیڑے مر جائیں گے۔

(۲) اگر اسے پلنگ پر چھڑک دیا جائے تو تقریباً ایک سال تک کھٹمل پیدا نہ ہوں گے۔

(۳) اگر اسے کپڑوں پر چھڑک دیا جائے تو ایک ماہ تک ان میں جوئیں وغیرہ نہ پڑ سکیں گے اور یہ اثر آٹھ مرتبہ تک دھلنے کے بعد بھی باقی رہے گا۔

(۴) اگر دیوار زمین پر اس کے چند اونس چھڑک دئے جائیں تو مچھروں کے لیول ردپ مر جائیں گے۔

(۵) گھروں میں عام طور پر پائے جانے والے کیڑوں اور پتنگوں، دیمک، پسو اور کتوں پر بیٹھنے والی مکھیوں کے لئے یہ مرکب بہت مہلک ہے۔

(۶) فصلوں کو کیڑوں وغیرہ سے محفوظ رکھنے کے لئے یہ دوسری کرم کش اشیا سے زیادہ مفید ہے اور اس کے اثرات زیادہ عرصہ تک باقی رہتے ہیں۔ آلو، گوبی اور میووں کو نقصان پہونچانے والے ایسے کیڑوں کو مارنے کے لئے بھی یہ بہت کارگر ہے، جن کو مارنے میں دوسری کرم کش اشیاء ناکام رہیں۔

**اثرات** ریاست ہائے متحدہ امریکہ میں اس مرکب کی تیاری کا بہت وسیع پروگرام مرتب کیا گیا ہے۔ لیکن فی الحال یہ صرف فوجی اغراض کے لئے محفوظ ہے۔ ڈی۔ ڈی۔ ٹی کے اس قدر کارگر ہونے کا سبب یہ ہے کہ نہ صرف کھانے بلکہ اسے چھونے سے بھی اثر ہوتا ہے، چنانچہ پہلے تو کیڑوں کے جسم اسکی وجہ سے سُن ہو جاتے ہیں اور پھر وہ مر جاتے ہیں۔ خالص مرکب اتنا کارگر نہیں ہوتا جتنا کہ تیل یا سفوف کے ساتھ آمیزش کے بعد ہو جاتا ہے، بالعموم مرکب میں ڈی۔ ڈی۔ ٹی کی مقدار پانچ فی صد ہوتی ہے۔ کیڑوں وغیرہ کو مارنے کے لئے جس شکل میں مرکب تیار کیا جاتا ہے وہ انسان کے لئے زہر نہیں ہوتا۔

---

بقیہ سلسلہ صفحہ (۷)

گرے نائٹ نامی پتھر پر بہنے والے پانی میں فلوراین مختلف مقدار میں پائی گئی۔

فلوراین کے اثرات کی شدت دریافت کرنے کے لئے ۴ تا ۲۰ سال عمر والے چار ہزار اشخاص کا معائنہ کیا گیا، جس میں سے ۱۶ فی صد کے دانت چونہ جیسے ہو گئے تھے اور ۷ تا ۲۱ فیصد کے دانتوں پر دھبے اور نشانات پڑ گئے تھے۔ فلوراین کے شدید اثرات کا ایک سبب ناقص غذا بھی ہے۔ چنانچہ مختلف طبقوں کے اشخاص کی معاشی حالت اور ان کی خوراک میں غذائیت کے تناسب سے فلوراین کے اثرات میں بھی کمی یا زیادتی پائی گئی۔

**نشر و اشاعت** عوام کو اچھی اور مفید غذا کی اہمیت سے واقف کرنے کے لئے فانوسی تصویروں کے مظاہرے کئے گئے اور مدارس کے طلبا کو جمع کر کے ان کے سامنے اس موضوع پر تقریریں بھی کی گئیں۔ اس کے علاوہ بہت آسان زبان میں لکھے ہوئے متعدد اشتہارات وغیرہ بھی تقسیم کئے گئے۔ جن میں غذا، غذائیت اور کھانے کی تیاری کے بارے میں مفید مشورے دئے گئے۔

غذائیت معلوم کرنے کے لئے ایک تختہ مرتب کیا گیا ہے، جس سے بآسانی یہ دریافت کیا جا سکتا ہے کہ اگر مختلف اشیاء خوردنی مختلف اشیا کے ساتھ مختلف مقدار میں استعمال کی جائیں تو ان کی غذائی قدر کیا ہوگی۔ یہ نرسوں، طبیبوں، طبی دورہ کنندوں، غذائی تحقیقات کرنے والوں اور ایسے لوگوں کے لئے بہت مفید ثابت ہوگا جو یہ معلوم کرنا چاہیں کہ وہ جو چیزیں استعمال کرتے ہیں ان کی غذائی قدر کیا ہے۔

# "خدا کی باتیں خدا ہی جانیں"

ایک طالب علم خواب میں علم کی دیوی سے ملاقات کرتا ہے۔ وہ اُسے ساری دنیا کی سیر کراتے ہوئے قدیم شاہراہ زمین سے قریب ہو جاتے جا رہے ہیں! طالب علم نے پوچھا۔ "ہاں"۔ علم کی دیوی گویا ہوئی "لیکن یہ تم نے منہ سے دستی کیوں لگا رکھی ہے"؟ دیکھئے نا، ہوا میں کس قدر گرد و غبار ہے۔ نہ جانے اللہ میاں نے ایسی نقصان دہ اور بے مصرف چیز پیدا ہی کیوں کی ہے!

بے مصرف نہ کہو طالب علم! خداوند علیم نے دنیا میں کسی چیز پیدا ہی نہیں کی۔ بے شک گرد مضر صحت ہے۔ ناک اور پھیپھڑے کی نالیوں میں خراش اور سوزش پیدا کر دیتی ہے

## گرد سے نقصانات

جس کی وجہ سے سل، تپ، دق، زکام سوزش حلق اور کھانسی وغیرہ جیسے امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ لیکن اس بے وقعت اور مضر صحت شئے پر جمالیاتی اور سائنٹفک نقطۂ نظر سے غور کیا جائے تو ہم پر اس کے بہت بڑے بڑے احسانات کا پتہ چلیگا۔

## گرد و غبار کے فوائد

اگر دنیا میں گرد نہ ہوتی تو آسمان ہرگز منور اور روشن نظر آتا۔ بارش بالکل نہ ہوتی بارش کی بجائے مسلسل شبنم اور اوس پڑتی رہتی۔ شفق کے دلکش مناظر کبھی نظر نہ آتے۔ تو سورج تو سرخ بنتی نہیں۔ اور پھر اس پر مستزاد یہ کہ ہم فضا کی کائناتی شعاعوں سے ہلاک ہو جاتے۔ کرۂ ہوائی میں گرد و غبار کی کثرت انھیں بہت کچھ روک لیتی ہے۔ گرد کے ذرات سورج کی شعاعوں کو ایک دوسرے پر منعکس کرتے رہتے ہیں اس لئے دن زیادہ منور نظر آتا ہے گرد کی وجہ سے دن بارہ گھنٹے سے بھی بڑا ہو جاتا ہے۔ یعنی سورج محض گرد و غبار کی وجہ سے قبل طلوع اور بعد غروب بھی نظر آتا ہے۔

دیکھا تم نے دنیا میں ایک حقیر اور ادنیٰ ترین چیز بھی کس قدر مفید ہے۔ ایک قدیم و جدید علم سے واقف کراتی ہے جب وہ دونوں آسمان کی بلندیوں سے اُترتے ہوئے کرۂ ارض کے قریب پہنچتے ہیں تو طالب علم دریافت کرتا ہے، "معمولی سی شئے اور ہماری زندگی و حیات میں مددگار ہیں! یا پروردگار خدا نے کوئی چیز بیکار نہیں پیدا کی۔

"بے شک!" میں نے متعجب ہوتے ہوئے کہا

"لیکن دیوی! میں ابھی پوری طرح مطمئن نہیں ہوا۔ بھلا یہ تو بتلایئے کہ ان مکھیوں، بھروں، کھٹملوں اور سانپ کی تخلیق میں کیا حکمت خداوندی پوشیدہ ہے یہ تو مجھے حد سے زیادہ خطرناک، کریہ المنظر اور مضر معلوم ہوتے ہیں۔ مکھیوں سے ہیضہ کا خوف، بھروں اور کھٹملوں سے ملیریا کا اندیشہ، اور سانپوں سے عزیز ترین زندگی کے چھن جانے کا خطرہ!!

"ٹھیک ہے میں سب کچھ سمجھ گئی"۔ علم کی دیوی نے کہنا شروع کیا۔ "بات یہ ہے طالب علم! کہ خدا کا کوئی عمل حکمت سے خالی نہیں ہوتا۔ اس کی مصلحتیں وہی جانے خدا کی باتیں خدا ہی جانے پھر بھی عقل نے جہاں تک راہ سجھائی اور علم نے جس حد تک رہنمائی کی ہے تو اس بات پر کامل یقین ہے کہ اگر کسی چیز سے انسانوں کو کوئی نقصان پہونچتا بھی ہے تو اس سے زیادہ فائدے حاصل ہو سکتے ہیں بشرطیکہ تمہیں فائدہ اٹھانے کا سلیقہ بھی آئے۔

## بھروں سے پاگلوں کا علاج

پہلے بھر کو لو۔ جب وہ گنگناتا ہوا تمہارے قریب پہنچتا، جسم پر بیٹھتا، علی الاعلان حکومت کرتا، اور خوشی کے گیت گاتا ہوا خون چوستا ہے تو اس کا خون بھی تمہارے جسم میں سرایت کر جاتا ہے۔ اس خون میں جہاں ملیریا کے اثرات ہیں وہاں پاگل پن کے جراثیم کو مار ڈالنے کی قوت بھی ہے۔ چنانچہ جن پاگلوں کو ایسے بھر کاٹتے ہیں جن میں ملیریائی خون تھا انھیں صحت ہو گئی اس طرح جنون و دیوانگی کو دور کرنے کے لئے بھر بطور دوا حکومت کی جانب سے اپنا فرض انجام دیئے جا رہے ہیں۔ اگر بھر نہ ہوتے تو خدا جانے دنیا میں پاگلوں کی تعداد کس قدر ہوتی!!

## سانپ کے زہر سے نکسیر اور جذام کا علاج

گو سانپ زہریلا اور مہلک جانور ہے لیکن اس کا زہر درد کے دفعیہ، زکام اور نکسیر کے علاج کے لئے اکسیر کا کام کرتا ہے۔ جن لوگوں کی ناک سے خون بہتا ہو اگر انھیں سانپ کے زہر کی پچکاری دیجائے تو خون بند ہو جائے گا۔ اسی لئے آج کل ڈاکٹر اس کو مفید بنانے اور قیمت ارزاں کرنے جو لوگ مرض جذام جیسے کریہہ، تکلیف دہ، نفرت انگیز اور سنسنی کا مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں وہ اکثر و بیشتر جنگلوں میں سانپوں کے پٹھوں کے قریب ہو جاتے ہیں تاکہ سانپ انھیں کاٹے اور اس کے زہر کے اثر سے اُن کا مرض جاتا رہے۔ لیکن یہ بھی عجیب بات ہے کہ ایسے لوگوں کو سانپ چھوتا تک نہیں۔ اسی لئے اکثر جذامی، مچھلی کی طرح سانپ کا سالن پکا کر کھاتے ہیں۔

## مکھیوں سے جوڑ کے درد کا علاج

مکھیوں کے ڈنک میں جو زہر ہوتا ہے اُسے جمع کر کے جوڑوں کے درد کے لئے بطور دوا استعمال کیا جاتا ہے قدیم زمانہ کے اس عجیب و غریب معالجہ کا حال سنا کر تم محو حیرت ہو جاؤ گے کہ جب جوڑوں کے درد کا کوئی مریض حکیم صاحب کی خدمت میں پہونچتا تو وہ کسی مخفوظ کمرے میں جہاں بے شمار مکھیاں ہوتیں بیمار کو چھوڑ دیتے اور مکھیوں کو مریض کے سر پر منڈلانے اور جسم کو کاٹنے کا موقع دیتے تھے مکھیاں کاٹتی تھیں اور جوڑوں کا درد کم ہو جاتا تھا۔

انہی چند مثالوں سے واضح ہے کہ خداوند عالم نے اس کائنات عالم میں کوئی شئے بیکار بلا وجہ اور بے مصرف پیدا کی۔ (عابد نظام آباد)

---

## یوم تاسیس نظامیہ طبی کالج

نظامیہ طبی کالج سرکار عالی کا یوم تاسیس اس سال اواخر ماہ فروردی میں نہایت اہتمام سے منایا گیا کئی اجلاس منعقد ہوئے جن کی آنریبل راجہ دھرم کرن بہادر صدر المہام طبابت (جن کی صدارتی تقریر صفحہ اول پر شائع کی گئی ہے) نواب قدرت نواز جنگ بہادر معتمد طبابت اور نواب غوث یار جنگ بہادر ناظم طبابت یونانی نے صدارت کی۔ مختلف طبی موضوعات پر طلباء نے اپنے مقالے بھی سنائے فی البدیہہ تقریریں کیں معتمد بزم حکیم سید محمد تقی صاحب بی اے دکھنیہ نے رپورٹ اور نواب اکبر یار جنگ بہادر ایڈوکیٹ نے طب یونانی کی افادیت پر تقریر کی گیس اور اسپورٹس کے مقابلے بھی ہوئے راجہ بہادر کے ہاتھوں انعامات کی تقسیم بھی عمل میں آئی۔ حکیم سید محی الدین علی صاحب معتمد قابلی مبارکباد ہیں جو تقریری مقابلہ میں انعام اولی کے مستحق قرار پائے۔

(۲) صرف پاک و صاف غذا استعمال کی جائے۔ بازار کی مٹھائیاں، پوری، کچوری، نان، کیک، پیسٹری وغیرہ نہ کھائی جائیں اگر یہ چیزیں بیماری کے زہر سے متاثر نہ ہوں بھی تو ان سے ہاضمہ کے خراب ہو جانے کی وجہ سے اس مرض میں مبتلا ہونے کا اندیشہ ہے۔

(۳) دودھ ہمیشہ تازہ اُبال کر استعمال کیا جائے اور ہیضہ کے دنوں میں بازاری مکھن، کچے دودھ سے نکالے ہوئے مکھن، پنیر، ربڑی اور دہی سے بھی پرہیز کیا جائے۔ کچی سبزیاں اور اُترے ہوئے یا گلے سڑے پھل ہرگز استعمال نہ کیے جائیں۔

(۴) کھانے پینے کی تمام چیزیں ڈھک کر رکھی جائیں۔ اُن پر مکھیوں کو نہ بیٹھنے دیا جائے کیونکہ مکھیاں میلے پر بیٹھکر زہریلی آلائشوں اور ہیضہ کے جراثیم کو اپنی ٹانگوں وغیرہ کے ذریعے کھانے پینے کی چیزوں تک پہنچا دیتی ہیں۔ کھانے پینے کے برتنوں کو کھولتے ہوئے پانی سے دھو کر سینک کر استعمال کیا جائے۔

(۵) مکان کے اندر اور آس پاس صفائی کا پورا انتظام رکھا جائے اور کوڑا کرکٹ گھر کے اندر اور باہر پڑا اور سڑنے دیا جائے۔ گھر کی نالیوں اور پاخانوں کی صفائی کا بھی بہت خیال رکھا جائے۔

(۶) کنوئیں کے قریب گندگی نہ رہنے دی جائے۔ ندی اور تالاب کے کنارے پیشاب، پاخانہ یا آب دست نہ کیا جائے۔ دیہاتوں میں ہیضہ کے پھیلنے کا سبب زیادہ تر کنوؤں اور تالابوں کی گندگی اور آلودگی ہوتی ہے۔ اگر دیہات والے ان کی باقاعدہ صفائی کا خیال رکھیں تو وہ ہیضہ سے محفوظ ہو سکتے ہیں۔

(۷) ہیضہ کا ایک ہی مریض سارے گاؤں یا شہر کو اس مرض کی چھوت لگا سکتا ہے۔ ہیضہ کے مریض کی غلاظت میں اس مرض کا اس قدر تیز زہر موجود رہتا ہے کہ اگر یہ ایک رائی کے برابر بھی کسی کھانے یا پینے کی چیز میں پڑ جائے تو اس کو استعمال کرنے والا فوراً ہیضہ میں مبتلا ہو سکتا ہے اس لئے مریض ہیضہ کے پیشاب، پاخانہ وغیرہ کو واضح تعفن اشیاء مثلاً نیلا تھوتھا، راکھ وغیرہ سے بے اثر کر دینا ضروری ہے جہاں سے اس کا اثر کسی طرح کنوئیں اور تالاب وغیرہ تک نہ پہنچ سکے۔

(۸) ہر ایسی چیز جس کو ہیضہ کا مریض اپنے ہاتھ یا ہونٹوں سے چھوتا ہے اس کے آلودہ ہونے اور اس کے ذریعے سے دوسرے شخص کو بیماری کے لگ جانے کا قوی اندیشہ ہے۔ اس لئے ہیضہ کے مریض کے استعمال کے برتن اور دوسری چیزیں ہر شخص کو آزادی سے نہیں چھونی نہیں چاہئیں اور ان چیزوں کو پاک کرنے کے لئے کھولتے ہوئے پانی سے اچھی طرح دھو لینا چاہیئے۔

(۹) تیمارداروں کو چاہیئے کہ مریض کے کمرے میں کوئی چیز کھائے، اپنا ہاتھ منہ ہرگز نہ لگائے اور کھانے پینے سے پہلے ہاتھ کو صابن اور واضح تعفن دواؤں سے دھوئے۔

**پیچش** تپیچش بھی ایک جراثیمی بیماری ہے اور ہندوستان میں بہت عام ہے۔ اس کے خطرناک جراثیم بھی کھانے پینے کی چیزوں کے ساتھ معدے میں داخل ہوتے ہیں اور بڑی آنت میں پہنچکر اس میں اپنی جگہ بنا لیتے ہیں۔ ان کے عمل سے آنتوں کے طبقات میں زخم اور ناصور ہو جاتے ہیں اور آنتوں کی سطح جھلی کٹ کٹ کر خارج ہونے لگتی ہے۔ آنتوں کے زیریں حصے میں مروڑ اور سوزش کے ساتھ بار بار اجابت کی حاجت ہوتی ہے، مگر براز بہت کم مقدار میں خارج ہوتا ہے اس کے ساتھ آنتوں اور خون کی آمیزش ہوتی ہے اگر مرض کو مناسب تدابیر سے روکا نہ جائے تو یہ مزمن شکل اختیار کر لیتا ہے اس صورت میں کبھی قبض اور کبھی دست کی شکایت رہنے لگتی ہے اکثر خفیف بخار بھی رہتا ہے اور یہی حالت زیادہ عرصہ تک قایم رہے تو غذا کا اکثر حصہ بغیر ہضم ہوئے خارج ہو جاتا ہے، اور مریض لاغر اور کمزور ہو جاتا ہے بعض اوقات یہ جراثیم جگر میں پہنچکر پھوڑا پیدا کر دیتے ہیں ایسی حالت میں داہنے جانب پسلیوں کے سامنے زیریں حصے میں درد رہتا ہے اور بعض اوقات پشت میں داہنے شانے کی جڑ میں درد محسوس ہوتا ہے۔

جراثیمی پیچش ہندوستان کی ایک ایسی بیماری ہے جس میں آبادی کا ایک بڑا حصہ ہمیشہ مبتلا رہتا ہے مگر اس کی تشخیص میں بہت غلطی کی جاتی ہے یہ بیماری ہر سال لاکھوں مریضوں کی جان لینے کے علاوہ بے شمار اشخاص کو کمزور اور زندگی کے جدوجہد کے ناقابل بنا دیتی ہے۔

یہ پیچش جراثیم کے اندر منہ کی راہ سے داخل ہوتے ہیں اس لئے اس سے بچنے کی سب سے اہم تدبیر یہ ہے کہ صاف کھانا اور صاف پانی کے سوا کوئی گندی چیز منہ میں نہ جانے دی جائے۔ اور حسب ذیل ہدایات پر عمل کیا جائے

(۱) پیچش زیادہ تر گندے پانی کے استعمال سے پیدا ہوتی ہے مریض کے بول و براز میں اس مرض کے جراثیم کثرت سے ہوتے ہیں اور تالابوں اور کنوؤں کے قریب پیشاب، پاخانہ یا آب دست کرنے سے ان میں تعفن ہو جاتے ہیں یا بارش سے غلاظت ان کنوؤں اور تالابوں میں پہنچ جاتی ہے اور جو لوگ ان کا پانی بغیر جوش دیئے پیتے ہیں وہ اکثر اس مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں اس سے بچنے کے لئے پینے کے پانی کے پاک و صاف ہونے کا یقین حاصل کر لینا نہایت ضروری ہے اور شک کے مواقع پر ہمیشہ اُبالا ہوا پانی پینا بہتر ہے۔

(۲) مکھیاں بھی پیچش کو پھیلانے کا سبب ہوتی ہیں یہ مرض کے بول براز پر بیٹھتی ہیں اور غلیظ مادہ اپنے پیروں میں لگا کر کھانے پینے کی چیزوں میں جا بیٹھتی ہیں اور ان پر مرض کے بے شمار جراثیم چھوڑ جاتی ہیں۔ مکھیوں سے بچنے کے لئے مکان اور آس پاس کی صفائی کا پورا خیال رکھا جائے اور کھانے پینے کی چیزیں ہمیشہ ڈھک کر رکھی جائیں۔

(۳) بازار کی ایسی چیزیں ہرگز نہ کھائی جائیں جن کے متعلق یقین نہ ہو کہ انہیں مکھیوں سے بچا کر پاکیزگی کے ساتھ رکھا جاتا ہے۔ بازار کی سبزی کو دھو کر اور پھلوں کو دھو کر اور چھیل کر استعمال کیا جائے۔ تربوز اور خربوزے کی تراشی ہوئی قاشیں جو بازار سے خریدی جاتی ہیں، اپنی آلودگی کی وجہ سے اکثر پیچش کا باعث ہوتی ہیں ان سے پرہیز کیا جائے۔

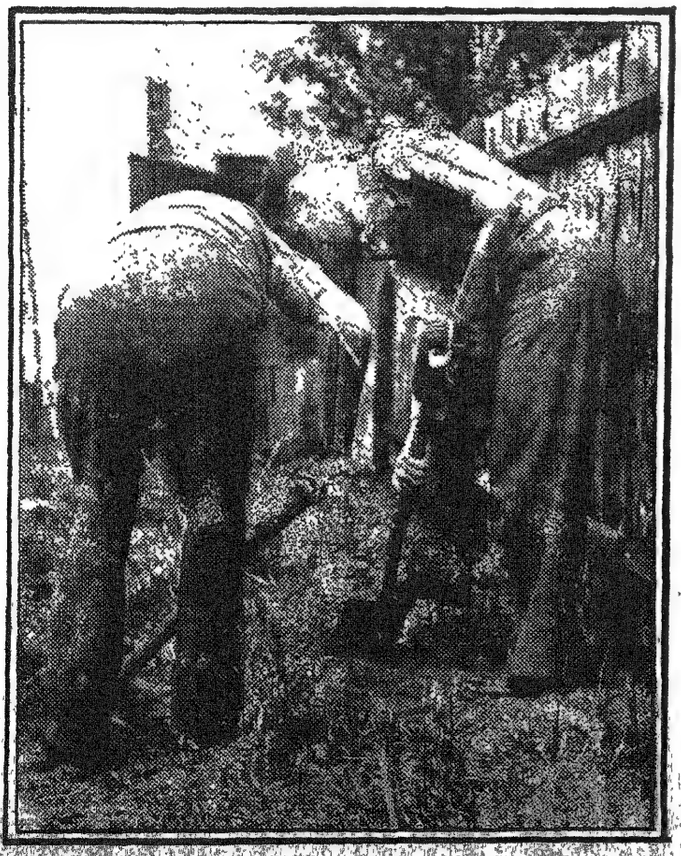
(۴) اگر گھر میں کوئی پیچش میں مبتلا ہو جائے تو اس کے استعمال کی چیزیں مثلاً گلاس، پیالہ، تشتری، چلمچی، جھاڑن وغیرہ مخصوص کر دی جائیں اور اس کے بول و براز کو ہیضہ اور میعادی بخار کی طرح واضح تعفن دوا سے بے اثر کر کے احتیاط سے گڑھے میں پھنکوا دیا جائے۔

غرض کہ میعادی بخار، ہیضہ اور پیچش کے جراثیم انسان کے جسم میں منہ کی راہ سے کھانے پینے کی چیزوں کے ساتھ داخل ہوتے ہیں اور یہ چیزیں مکھیوں کی وساطت سے یا غیر ترتیب یافتہ عوام کی بے احتیاطی سے متاثر ہوتی ہیں اور انہیں اسباب کا تدارک کر کے ان بیماریوں کو روکا جا سکتا ہے۔ ان بیماریوں کے پھیلنے میں ایک یہ چیز بھی معاون ہوتی ہے کہ میعادی بخار اور ہیضہ سے بظاہر تندرست ہونے کے بعد بھی ان امراض کے جراثیم بہت عرصے تک مریض کے بول و براز کے ساتھ خارج ہوتے رہتے ہیں۔ اسی طرح پیچش کے بہت سے مریض اگرچہ تندرست نظر آتے ہیں لیکن ان کا براز جراثیم سے بھرا ہوتا ہے ان صورتوں میں نہ مریض اس کی احتیاط کرتا ہے کہ وہ دوسروں کو بیمار بنانے کا سبب نہ بنے اور نہ دوسرے لوگ ایسے عاملین مرض سے بچنے کی کوشش کرتے ہیں اس لئے ان خطرناک امراض سے محفوظ رہنے کا طریقہ یہی ہے کہ حفظ ماتقدم کے طور پر مندرجہ بالا ہدایات کی پابندی کی جائے اور بھی زیادہ خیال رکھا جائے (ذیابیطس دہلی)

۱۳۔ بالخصوص موسم گرما میں ملک کے ایسے حصوں میں جہاں یہ بیماریاں زیادہ پھیلتی ہیں ان ہدایات پر کاربند رہنے

# فن جراحی کی عظیم ترقی کا قدرتی ارتقاء مصنوعی اعضاء کی ترقی پذیر تیاری ہے

## برطانوی ارباب طب کی شفا بخش خدمات



برطانوی ارباب طب نے موجودہ جنگ کے دوران میں مریضوں اور زخمیوں کے لئے تعجب خیز شفا بخش خدمات انجام دے کر اپنے پیشہ کی عالمگیر شہرت کو چار چاند لگا دیے ہیں ماہرین جراحی نے ایسے عملیات جراحی کئے ہیں جو چند ہی سال قبل مجنونہ تصور کئے جاتے تھے اور اس طرح انہوں نے مریضوں کو مسرت بھری اور عملی زندگی سے از سر نو بہرہ ور کر دیا۔

فن جراحی کی عظیم ترقی کا قدرتی ارتقاء مصنوعی اعضاء کی ترقی پذیر تیاری ہے اور آج برطانیہ عمدہ مصنوعی اعضاء کی صنعت میں اپنا نظیر نہیں رکھتا۔ مریضوں کے لئے سائنس کی رو سے بنے ہوئے اعضاء مہیا کئے جا رہے ہیں اور وہ بطور خاص انفرادی ضروریات کے مدنظر تیار کئے جاتے ہیں۔

اس تصویر میں ایسے دو مریض دکھائے گئے ہیں جن کی کہنیوں کے اوپر اور نیچے کے عضو ضائع ہو چکے ہیں لیکن یہ کھدائی کا کام کر رہے ہیں ان کے مصنوعی عضو کی جوڑ بندی نظر آتی ہے یا غبانی ان بہت سے مشاغل میں سے ایک ہے جن کو اعضاء بریدہ لوگ مصنوعی اعضاء کی مدد سے بخوشی انجام دے سکتے ہیں۔

(مترجمہ سید عثمان ابو طالب بی اے)

باغبانی میں مشغول مریض

جلد ۴ | ۲۴ اردی بہشت ۱۳۵۴ ف م ۱۳ ربیع الثانی ۱۳۶۴ ھ م ۲۸ مارچ ۱۹۴۵ء چہار شنبہ | شمارہ ۱۲

## سنٹرل ٹی ایجنسی حیدرآباد دکن

عابد روڈ (براہ کنگ کوٹھی مبارک) جیسے بلدہ حیدرآباد کے مرکزی اور تجارتی مقام پر قایم کی گئی ہے جہاں بہترین چائے اور ہر قسم کے سگریٹ فروخت ہوتے ہیں۔

## معقول علاج اور فوری طبی امداد

کی ضرورت ہو اور مفرح و مقوی دوائیں مطلوب ہوں تو آپ

## "مخزن الشفاء"

نظام شاہی روڈ روبرو مسجد فتح جنگ بلدہ حیدرآباد دکن میں جمع ہو جایئے جہاں حیدرآباد کے ایک نوجوان ماہر اور تجربہ کار

طبیب حکیم حافظ سید عبدالعزیز صاحب مستند سرکار عالی مطب فرماتے ہیں!

## یونانی طبی بورڈ

جہاں روزانہ صبح و شام

پروفیسر حکیم محمد ہبتہ اللہ صاحب اور پروفیسر حکیم شیخ عبدعلی صاحب اورنگ آبادی

سے طبی مشورہ کیا جاسکتا ہے۔ جیسا اور دوشنبہ کو معائنہ و تشخیص کے لئے ۵ بجے شام سے بورڈ کے اجلاس منعقد ہوتے اور حیدرآباد کے مشہور ماہر اطباء تشخیص و تجویز فرماتے ہیں۔

## مہتمم یونانی طبی بورڈ فضل گنج حیدرآباد


مقام اشاعت ترپ بازار حیدرآباد دکن — مطبوعہ اعظم ایم پریس دھنسل پورہ

# "تن سکھی تو من سکھی"

## صحت کی احتیاط

نشرگاہ حیدرآباد نے "صحت کی احتیاط" کے عنوان سے تقریروں کا ایک سلسلہ شروع کیا ہے ذیل میں اس سلسلہ کی ایک تقریر شایع کی جا رہی ہے جو ڈاکٹر نواب سعید یار جنگ بہادر نے نشر فرمائی تھی۔

ڈاکٹر صاحب کا یہ خیال ہے کہ "صحت کی احتیاط" کے مضمون پر صرف یہ بتا کر اکتفا کرنا مناسب نہ ہوگا کہ آپ یہ کریں وہ نہ کریں۔ یہ کھائیں اور پئیں اور اس سے پرہیز کریں وغیرہ وغیرہ۔ کیونکہ صحت کی اچھائی اور صحت کی خرابی ایسی چیزیں ہیں، جن کا ایک حصہ ہمارے ورثہ میں آتا ہے، اس صورت میں اچھے ورثہ والا خوش قسمت ہے اور اسی لئے اسکو صحت جیسی بیش بہا نعمت کی بڑی قدر اور حفاظت کرنی چاہئے۔ جو لوگ بدقسمتی سے اچھی صحت سے جزواً یا کلاً محروم ہوں، انکی صحت بھی ایک حد تک درست ہو سکتی ہے۔ اس مضمون میں ان دونوں طبقہ کے لوگوں کے لئے صرف غور و فکر کے لئے ہدایات مل سکیں گے۔

صحت کے طریقے گنوا دینا اس مضمون کا مقصد نہیں ہے۔ ایسا کرنا آسان ہے مگر بے سود ہے۔ کیونکہ ایسے عام ہدایات کسی آٹھ آنے کی حفظ صحت کے کتابچہ میں بھی مل سکتے ہیں۔"

### صحت فطری حالت ہے

ڈاکٹر نواب سعید یار جنگ کی تقریر درج ذیل ہے:- "تن سکھی تو من سکھی" احتیاط علاج سے بہتر ہے" "نہ بیمار ہوں اور نہ علاج کروانے کی نوبت آئے"۔ یہ اور اس قسم کی کئی اور باتیں صحت کی احتیاط کے سلسلہ میں کہی جاتی ہیں۔ لیکن عملی زندگی میں ان کہاوتوں کے منشا کے مطابق عمل نہیں کیا جاتا۔ یوں تو حفظان صحت کے اصولوں کی پابندی نہ کرنے کے کئی اسباب ہیں، لیکن میرے خیال میں ایک تو لاعلمی ہے جو طبیعت ثانیہ بن گئی ہے، اور دوسرا سبب افلاس ہے۔ یہی دونوں بڑی حد تک اس کے ذمہ دار ہیں۔ اس کے علاوہ سب سے بڑا سبب اس ملک کی قسمت پرستی ہے جو یہ سمجھنے پر مجبور کرتی ہے کہ غریبی خدا کی طرف سے ہے، حالانکہ یہ واقعہ نہیں ہے، غلاظت، بیماری یہاں تک کہ غربت بھی ایسی چیز نہیں ہے جس سے پیچھا نہ چھڑایا جا سکے۔ صحت جسم کی ایسی حالت کا نام ہے جس میں تمام اعضا اور جسم کے حصے ہم آہنگی کے ساتھ نشوونما پائیں۔ اگر یہ ہم آہنگی اور توازن باقی نہ رہے تو انسان بیمار ہو جاتا ہے اور اس کے برخلاف بیماری ایک غیر معمولی کیفیت ہے جو ہماری غلطیوں کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے، بیماری جن غلطیوں کی وجہ سے آتی ہے ان میں ہماری طرز زندگی ہماری عادتوں ماں باپ اور آباد اجداد کی غلطیوں اور پاس پڑوس کے لوگوں کی غلطیوں کو بڑا دخل حاصل ہے، جن کی وجہ سے عام وبائیں پھیلتی ہیں اور انکی تعداد بڑھتی جاتی ہے اس طرح بالآخر انفرادی اور اجتماعی طور پر ان غلطیوں کے ذمہ دار ہم سب ہیں اور ہم سب سے مراد نہ صرف آپ ہم اور پاس پڑوس کے لوگ ہیں بلکہ ان میں ہمارے آباو اجداد بھی شریک ہیں۔

### اچھی صحت کے اصول

حفظان صحت کے اصول مختصر طور پر یہ ہیں، تازہ ہوا سے استفادہ، صحت بخش غذا، اور صاف پانی کا استعمال، پابندی کے ساتھ ورزش، روزانہ غسل، ہلکے سادہ کپڑوں کا استعمال، آنکھوں کی حفاظت، کان ناک اور حلق کی صفائی، نشہ آور چیزوں سے پرہیز، کافی نیند اور ہر چیز میں اعتدال ملحوظ رکھنا۔

### والدین کی صحت کی اہمیت

صحت اور جسمانی اعتبار سے ہماری جو حالت ہے اس میں ہمارے والدین اور آباو اجداد کی صحت اور جسمانی حالت کو بڑا دخل ہے۔ عموماً بچوں کی بڑی تعداد ایسی ہوتی ہے جن میں جسم اور اس کی ساخت کے کئی نقائص ہوتے ہیں، اور وہ کئی بیماریوں میں مبتلا رہتے ہیں۔ اس قسم کے نقائص صرف ایسی صورت میں دور ہو سکتے ہیں، جب کہ مستقبل میں ماں باپ بننے والے اس بات کا خیال رکھیں کہ قدرت نے مختلف قسم کی عورتیں اور مرد پیدا کئے ہیں اور ان کے مناسب میل ہی کی صورت میں صحت مند اور موزوں قسم کی اولاد پیدا ہو سکتی ہے۔

شادیاں حقیقی معنوں میں شادیاں اسی وقت کہلانے کی مستحق ہوں گی جبکہ عورت اور مرد کا انتخاب فطری قوانین کی پابندی کے ساتھ معلومات اور تجربہ کی روشنی میں عمل میں آئے۔ اگر ماں باپ دونوں یا ان میں سے ایک غیر صحت مند بدتوان سے کمزور قسم کی اولاد کے سوا کوئی توقع نہیں کی جا سکتی، بجز اس کے وہ اس معاملہ میں خاص طور پر احتیاط برتیں۔ ہمارے سماج میں پہلے ہی سے بھیک منگوں، طفیلیوں اور بے روزگاروں کی کثرت ہے، ایسی صورت میں مزید غیر تندرست بچوں کا اضافہ کس قدر لعنت کا باعث بن جائے گا؟" بچوں کی صحت کو برقرار رکھنے اور بہتر بنانے کے بارے میں ڈاکٹر صاحب نے یہ خیال ظاہر فرمایا کہ "شیر خوارگی اور بچپن کے اس نازک زمانہ کی طرف توجہ ضروری ہے، جس میں ایک سمجھدار ماں ہی اپنی اولاد کی نگہداشت کر سکتی ہے۔ نیز حفظان صحت کا حقیقی احساس بچپن ہی میں اچھی طرح پیدا کیا جائے تو مفید نتائج نکل سکتے ہیں۔"

### حفظان صحت کے لوازمات

حفظان صحت کے مسئلہ کو دو حصوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔ ایک حصہ خارجی ہے، جس کا تعلق جسم کے باہر کی چیزوں سے ہے، دوسرا حصہ جسم اور اس کے اعضا سے متعلق ہے۔ خارجی چیزوں میں دھوپ، ہوا، پانی، غذا، کپڑے، مکان، پاس پڑوس سب شامل ہیں۔ انسان ہمیشہ اس حقیقت کو بھول جاتا ہے کہ دوسرے جانداروں کی طرح اسے بھی کھلی ہوا کی ضرورت ہے اگر اس حقیقت کا اسے احساس ہو جائے تو وہ ہوا اور روشنی سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے کی کوشش کریگا۔ اور صرف ایسے موسمی حالات میں ان سے پرہیز کرے گا جبکہ وہ اسے تکلیف دینے والے یا نقصان رساں ثابت ہوں۔ اس غرض کے لئے اسے اپنا زیادہ وقت گھر کی چار دیواری میں گزارنے کی بجائے کھلے مقامات پر صرف کرنا چاہئے۔ ہوا، غذا، اور پانی اپنی فطری حالت میں پاک صاف ہوتے ہیں لیکن ان کا غلط اور غیر معتدل طریق زندگی انھیں غلیظ اور غیر صحت بخش بنا دیتا ہے، چونکہ انسان مل جل کر رہنے پر مجبور ہے۔ اس لئے اس کو انفرادی اور اجتماعی طور پر یہ کوشش کرنی چاہئے کہ پانی، ہوا، اور غذا جیسے اہم لوازمات صحت میں کوئی خرابی پیدا نہ ہو اور اگر احتیاط کے باوجود کوئی خرابی پیدا ہو جائے تو اسے دور کرنے کی جلد از جلد تدبیریں اختیار کی

خاص صحت عامہ کے لئے

# "جیلی کے ذریعہ ٹوٹی ہوئی ہڈیوں کا علاج ۔ برطانوی طب کا اہم کارنامہ"

"ذیل میں جوزف کالمر کے ایک مضمون کا خلاصہ درج کیا جاتا ہے"۔

لندن کے ایک ممتاز ہسپتال میں عضویات کا ایک شعبہ ہے جہاں ڈاکٹر ان طریقوں کا مطالعہ کرتے ہیں جو انسانی جسم کے نقائص دور کرنے میں قدرت کو مدد دے سکیں ۔ اس شعبہ میں ڈاکٹر بلم بھی کام کرتے تھے جنگ چھڑنے پر ڈاکٹر بلم برطانوی فوج کے رائل آرمی میڈیکل کور میں کیپٹن بنا دئے گئے اور اس کے بعد ان کے خاص تحقیقی کام کی اہمیت پورے طور پر ثابت ہو گئی ۔

جنگ کے زمانہ میں نہ صرف محاذ جنگ کے فوجیوں کی بلکہ شہریوں کی بھی ہڈیاں نہایت کثرت سے ٹوٹتی ہیں شہریوں کی ہڈیاں ان اینٹوں کی ضرب سے ٹوٹتی ہیں جو دشمن کے بم پھٹنے کے اثر سے ادھر ادھر بکھر جاتی ہیں ۔ ٹوٹی ہوئی ہڈیاں جلد یا بہ دیر یقینی طور پر جڑ جاتی ہیں مگر یہ بات اہم ہے کہ وہ جلد سے جلد جڑ جائیں خصوصاً اس وجہ سے کہ ہسپتال میں "بستروں" کی برابر ضرورت رہتی ہے ۔

کیپٹن بلم کے تحقیقی کام کی ایک مثال ذیل میں درج کی جاتی ہے :۔

انھوں نے چودہ خرگوشوں پر تجربے کئے چھ خرگوشوں کو ان کی حالت پر چھوڑ دیا گیا تاکہ ان کی ہڈیاں قدرتی طور پر جڑ جائیں ۔ باقی آٹھ خرگوشوں کی ہڈیوں پر ایک خاص کیمیائی مرکب کی جیلی چڑھا دی گئی پھر ان تمام خرگوشوں کا ہفتہ میں ایک دفعہ ایکس رے کیا گیا جس سے ثابت ہوا کہ پہلے چھ خرگوش ہڈی بننے کے اس مرحلہ پر جس پر وہ خرگوش جن کا جیلی کے ذریعہ علاج کیا گیا تھا ۲۱ دن میں پہنچے تھے ۳۰ دن میں پہنچے اس طرح ڈاکٹر بلم کی جیلی کے سبب سے ٹوٹی ہوئی ہڈی جڑنے کے عمل کی مدت بقدر ۱/۳ حصہ کے کم ہو گئی

اس کامیابی کا راز کیا تھا؟ ڈاکٹر بلم نے ٹوٹی ہوئی ہڈی جڑنے کے قدرتی طریقوں کی رفتار کو کس طرح تیز کر دیا؟

ڈاکٹر بلم نے اس نظریہ کی بنا پر اپنا کام شروع کیا کہ ہڈیوں میں ریشے شامل ہیں جنھیں کیلسیم اور فاسفورس کے نمک سخت کر دیتے ہیں جو خون سے حاصل ہوتے ہیں اور فیصلہ کیا کہ جہاں تک ٹوٹی ہوئی ہڈیوں کا تعلق ہے کیلسیم اور فاسفورس کے اس وسیلہ کو ٹوٹی ہوئی ہڈیوں پر ان چیزوں کو براہ راست پہنچا کر تقویت دی جائے ۔ ہڈی کے ریشے بنانے کے لئے وٹامن سی ( c ) نہایت ضروری ہے جن آدمیوں کے جسم میں وٹامن سی کی کمی ہوتی ہے وہ ہڈی کے پسدار ریشے زیادہ دیر میں پیدا کرتے ہیں لیکن صرف یہی نہیں ۔ فاسفورس اور کیلسیم پیدا کرنے کے لئے فاسفیٹس ضروری ہے جو جسم کی نسیجوں میں موجود رہتے ہیں ان فاسفیٹس کی وجہ سے خون میں سے ٹوٹی ہوئی ہڈی پر فاسفورس کی ریزش ہوتی ہے ۔

اس مقصد کے لئے ڈاکٹر بلم نے فاسفیٹس کی جیلی تیار کی جس میں فاسفورس اور کیلسیم شامل تھے ۔ ٹوٹی ہوئی ہڈی پر یہ جیلی چڑھائی گئی جس کی وجہ سے وہ نہایت تیزی سے جڑنے لگی ۔

ڈاکٹر بلم نے یہ بھی ثابت کر دیا ہے کہ ان کی تیار کردہ جیلی میں ہڈی بنانے کی صلاحیت ہے ۔

اب وہ ہڈیاں جوڑنے کے لئے پلاسٹر (صورت پذیر مادہ) سے بھی کام لے رہے ہیں جن کی وجہ سے ان کی جیلی کے اثر میں اضافہ ہو جاتا ہے ۔

اس سلسلہ میں سائنس کے تجربے جاری رہیں گے اور مزید ترقی ہو گی لیکن ٹوٹی ہوئی ہڈی جڑنے کی مدت کا بقدر ۱/۳ حصہ کے کم ہو جانا بھی ایک اہم کارنامہ ہے جو جنگی جراحی اور عمومی طور پر طب کے لئے نہایت قابل قدر ہے ۔

# "صنعت و حرفت کی کارکردگی اور قومی معیار صحت دونوں کیلئے تندرستی شرط اول ہے"

## کافی غذا کا استعمال اور صحیح معیار زندگی

گذشتہ انٹرنیشنل لیبر کانفرنس میں جن ایسے مقاصد کی جانب ڈائرکٹر کی رپورٹ میں اشارہ کیا گیا تھا کہ جو مستقبل قریب میں اہمیت حاصل کرنے والے ہیں اور اس لئے دقیق مطالعہ اور تحقیقات کے مستحق ہیں ایک مضمون یہ تھا کہ کافی غذا کے استعمال اور صحیح معیار زندگی کا باہمی تعلق کیا ہے۔ یہ بات کہ جینوا اس مضمون کے متعلق معتبر اطلاعات جمع کرنے کی ضرورت کو پورے طور پر محسوس کرتا ہے اس دلچسپ رپورٹ سے ثابت ہو جاتی ہے جو حال میں ڈاکٹر ایکروئڈ اور مسٹر بینیٹ نے پیش کی ہے جو جمعیۃ الاقوام کے محکمہ حفظان صحت سے تعلق رکھتے ہیں اس رپورٹ میں مختلف قوموں کا معیار تغذیہ بتایا گیا ہے نیز یہ کہ یہ معیار کس حد تک ان قوموں کو حاصل ہو چکا ہے۔ ابھی ہمارے پاس اتنا کافی مواد موجود نہیں ہے کہ اس کی بنا پر ہم مہذب قوموں کی کم سے کم ضروریات زندگی کی تشریح علمی اور فنی اعتبار سے کر سکیں یا ہر فن علم افعال الحیات کا ابھی تک اس بات پر اتفاق آراء نہیں ہوا ہے کہ مختلف ممالک میں، اور مختلف قسم کے کام کرنے کی صورت میں انسانی جسم کو حرارت کی کتنی کیلوریز (حرارت کی اکائیاں) درکار ہوتی ہیں۔ اور نہ ابھی تک اسی کے متعلق اتفاق رائے کہیں نظر آتا ہے کہ تندرست اور قابل کار رہنے کے لئے انسان کو پروٹین (گوشت وغیرہ کے قسم کی غذا) کی اور معدنی نمکیات کی یا حیاتین (وٹامنز) کی کس مقدار میں ضرورت ہے پھر بھی تغذیہ کے علم نے گذشتہ چند سالوں میں بڑی سرعت سے ترقی کی ہے اور حاصل شدہ علم کی بدولت صحت عامہ کی حکمت عملی نئی کروٹ بدل رہی ہے۔

## مسئلہ تغذیہ کی اہمیت

اب اس بات کا احساس ایک وسیع پیمانے پر ہوتا جا رہا ہے کہ صحت عامہ کے افسروں کا فرض فقط یہی نہیں ہے کہ وہ لوگوں کو امراض سے محفوظ رکھنے کی تدابیر اختیار کریں بلکہ یہ کہ لوگوں کی جسمانی صحت کو بلند سے بلند درجے پر پہونچائیں کہ جس کے لئے تغذیہ یقیناً اہم ترین چیز ہے، ان کا اولین فرض ہونا چاہئے آج دنیا میں غذا سے متعلق معاملات پر حکومتوں کا اقتدار زیادہ باقاعدگی اختیار کرتا جا رہا ہے اور وقتی ضروریات کی بہ نسبت سے ان معاملات کو نکال دیا گیا ہے کیوں کہ جب کبھی عام آبادی کی ضرورتوں کی مناسبت سے تغذیہ کم ہو جاتا ہے تو لازمی طور پر قوم کی جسمانی صحت اور قوت پر اس کا اثر پڑتا ہے اس سے ظاہر ہے کہ تغذیہ کا مسئلہ اہمیت کے لحاظ سے طبی امداد اور زچاؤں کی خبرگیری کے مسائل کا ہم پلہ ہے جس کے متعلق ان تمام ممالک میں کہ جہاں صحت عامہ کو برقرار رکھنے کا نظام مرتب کیا گیا ہے، بہت کچھ کام عمل میں آچکا ہے۔ صنعت و حرفت کی کارکردگی اور قومی معیار صحت دونوں کے لئے تندرستی شرط اول ہے، اور اس کی حفاظت قوم کے تحفظ و بقا کے نقطۂ نظر سے حکومت کا لازمی فرض ہونا چاہئے۔ چونکہ اس حقیقت کا احساس ہر مہذب ممالک میں روز افزوں ہے اس لئے باوجود اس کے کہ حکومت کے بہت سے محکموں میں موجودہ اقتصادی نزاکت حالات کی وجہ سے فرسودگی رونما ہے پھر بھی معاشری بیمہ اور بیکاروں کی امداد کی تجاویز کفایت شعاری اور تخفیف کے طوفان سے محفوظ رہنے میں کامیاب ہی ہو گئیں۔ اگر امراض کا علاج اور ان کے روکنے کی تدابیر ایک قومی ضرورت ہیں تو اچھے مکان اور اچھی خوراک کا مسئلہ جو تندرست زندگی کے لئے اولین شرائط ہیں اور بھی زیادہ قومی توجہ کا مستحق ہے۔ لہٰذا انٹرنیشنل لیبر آرگنائزیشن جس کا مقصد قیام ہی یہ ہے کہ مزدوروں اور کاریگروں کو مشکلات سے اور فاقہ کشی سے بچائے اور مزدوروں کو کافی مزدوریاں دلائے تاکہ وہ زندہ رہ سکیں، پورے طور پر اس بات میں حق بجانب ہے کہ تمام دنیا میں تغذیہ کا معیار علمی اور فنی اصولوں کی بنا پر رائج کرا دے۔

مسئلہ خوراک کو قابل اطمینان طریق پر حل کرنے میں درحقیقت سب سے بڑی رکاوٹوں میں سے ایک افلاس ہے اگرچہ یہ ضرور ہے کہ افلاس کی وجہ سے تغذیہ کی کمی کے اثرات بہت طویل مدت کے بعد ظاہر ہوتے ہیں اس لئے افلاس کے ابتدائی اسباب کا ازالہ ضروری ہے اور اس بنا پر فوراً ایک طرف تو یہ سوال پیدا ہو جاتا ہے کہ لوگوں کو کافی اجرتیں ملیں، اور دوسری طرف یہ کہ مزدور اپنی اجرت کے روپئے سے کیا کیا چیزیں خریدیں۔ اس معاملہ میں مزدوروں کی نام نہاد اجرتیں نہیں، بلکہ وہ اجرتیں کہ جو درحقیقت انہیں ملتی ہیں ہمارے فیصلہ کا معیار ہونی چاہئیں، اور اگر مزدور کو جو اجرت ملتی ہے وہ اس کے لئے کافی ہے کہ وہ اپنے اور اپنے خاندان کے لئے اس سے اچھا مکان اور اچھی غذا بدرجۂ اقل حاصل کر سکے تو زندگی بسر کرنے کا ایک معقول معیار فوراً قائم ہو جاتا ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں ہے کہ اجرتیں خواہ کافی ہوں یا ناکافی مگر اس زمانے میں لوگوں کی بڑی بڑی جماعتوں کو یا تو پیٹ بھر کر روٹی نہیں ملتی یا صحیح قسم کی غذا انہیں حاصل نہیں ہے صنعتوں کی ترقی نے غذا کے متعلق تمام دنیا کی عادتیں بدل ڈالی ہیں۔ صنعتی علاقوں میں مکانات کی حالت ایسی ہے کہ وہاں خوش ذائقہ غذائیں تیار کرنا بڑا مشکل کام ہے اور شہروں میں کرائے کی زیادتی نے لازمی طور پر خاندانوں کے بجٹ پر یہ اثر ڈالا ہے کہ وہ رقم جو وہ خوراک کی فراہمی پر صرف کرتے بہت کم ہو گئی ہے۔ مشینوں کے رواج نے انسانی قوت کے خرچ کی ضرورت کم کر دی ہے اب صنعتی کاریگروں کا کام بڑی حد تک یہ رہ گیا ہے کہ مشینوں کو چلایا کریں۔ اس لئے اب ایسی غذا کہ جو جسم میں زیادہ ہو اور کاربوہائیڈریٹ کی نوع سے (سبزی) ہو نامناسب ہے اب ایسی غذا مناسب ہے جو مقدار میں کم اور حیوانی پروٹین پر مشتمل ہو۔ یہ معلوم کرنا دلچسپی سے خالی نہ ہوگا کہ انیسویں صدی کے اولین نصف میں امریکہ میں قومی خوراک کا جزو اعظم گوشت تھا، لیکن اب گوشت اور غلہ کا استعمال کم ہوتا جا رہا ہے اور دودھ، مکھن، بالائی، شکر، انڈوں،

"انسان کو اس بات کا احساس ہونا بھی ضروری ہے کہ وہ جس قدر کم جسمانی مشقت سے اپنے جسم کو اسی قدر کم غذا کی ضرورت ہوگی۔ یا غذا کے استعمال میں اعتدال برتیں تو اس سے ان کی صحت بہتر ہوگی بلکہ غذائی اشیاء کی بھی شاید مناسب حد تک گھٹ جائیں گی۔"

"انسان محض گرمی اور سردی سے محفوظ رہنے کی خاطر رفتہ رفتہ اپنے جسم کو لکھنے لگا۔ لباس میں خوبصورتی اور جاذبیت کی محض ضمنی اہمیت رکھتا ہے۔ موجودہ ملبوسات لباس کی اہمیت کے ایک پہلو پر ضرورت سے زیادہ توجہ کی جاتی ہے۔ اور دوسرے کو بری طرح نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ لباس ایسا پہننا چاہئے جس سے جسم ڈھنکے اور آرام دہ ہو اور جو دوسروں کو بھلا معلوم ہو۔"

"مکانات چاہے وہ رہائشی ہوں یا پبلک قسم کے، ان کی تعمیر مقامی موسمی حالات اور ان کی نوعیت کے پیش نظر ہونی چاہئے۔ مکانات میں ہوا اور روشنی کا معقول انتظام ہونا چاہئے۔ صحت کی حفاظت اور احتیاطی تکمیل کے علاوہ ماحول کی خوبصورتی کا بھی خیال رکھنا چاہئے۔"

**انسانی جسم کی نوعیت** انسانی جسم کی حالت ایک انجن کی طرح ہے۔ انجن بھی ایک مجموعہ بہت ہی پیچیدہ نوعیت کا ہوتا ہے۔ قدرت کئی طریقوں سے اس انجن اور اس کے نظام کو برقرار رکھتی ہے۔ لیکن اسے ہموار طور پر چلانے کا انحصار انسان پر ہے، اگر انسان لاپرواہی اور غیر اعتدالی پسندی سے تو اس کے جسمانی انجن کے بعض حصے ناکارہ ہو جاتے ہیں۔ اور اس طرح قبل از وقت موت واقع ہو جاتی ہے۔ انسان کی طبعی موت اسی وقت ہوتی ہے جب اس کے جسمانی اعضا بالکل فرسودہ ہو جائیں۔ اور یہ ضعیفی کا زمانہ کہلاتا ہے۔ انسان کی عمر طبعی مختلف ملکوں میں مختلف ہوتی ہے، جو بہت کچھ مقامی موسمی حالات اور انسانی جسم کے اس بار پر منحصر ہے جو اس نے کشمکش حیات میں برداشت کیا ہے۔ ذاتی حفظان صحت کا مقصد جسم اور اس کے اعضا کو پاک صاف اور کارکردہ حالت میں رکھنا چاہئے اس سلسلہ میں غیر موافق موسمی حالات کا مقابلہ کرنا پڑتا ہے۔ اور زندگی کی بھاگ دوڑ میں دماغی اور جسمانی محنت کرنے سے جو ناگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں ان کا ازالہ کرنا پڑتا ہے۔

"بڑے بڑے شہروں کے آباد ہونے اور ذرائع نقل و حمل میں روز افزوں سہولتوں سے دنیا کے مختلف حصوں میں قربت پیدا ہو گئی ہے جس کی وجہ سے ذاتی حفظان صحت کا مسئلہ بھی زیادہ وسیع ہو گیا ہے اب ایک انسان کو نہ صرف اپنے آپ سے محفوظ رہنے کی ضرورت ہے بلکہ اپنے ہمسایوں سے بھی اور نہ صرف قریبی ہمسایوں سے بلکہ دور ملکوں کے باشندوں سے بھی محفوظ رہنا پڑتا ہے۔

**ذاتی حفظان صحت کی تدابیر** "انفرادی حیثیت سے ذاتی حفظان صحت کا مسئلہ بہت آسان ہے، یہ اصول اس سے زیادہ کچھ نہیں کہ موجودہ نظریوں کے تحت جسم کی روزانہ یا خاص وقفوں کے بعد صفائی کافی سمجھی جاتی ہے۔ ناخنوں اور بالوں کی بروقت تراش خراش، منہ کی صفائی، جو (۳) دانتوں کی موجودگی کی وجہ سے بہت غلیظ رہتا ہے دانتوں کے گرنے کی بنسبت موڑوں کے مسائل یعنی مالش کی طرف زیادہ توجہ کرنا۔ مناسب غذاؤں سے آنتوں کے مقررہ نظام کو درست حالت میں رکھنا، ممکنہ حد تک کم پکی ہوئی غذا اور کم سے کم گوشت کا استعمال، بہت زیادہ بھنی ہوئی یا تیز مصالحہ دار غذاؤں سے پرہیز کرنا، روزانہ مناسب قسم کی ورزش کا پابندی کے ساتھ جاری رکھنا، ناک اور حلق کی حفاظت کا خیال رکھنا جو بعض خطرناک جراثیم کے داخل ہونے کا راستہ ہیں۔ آنکھوں کے ضروری علاج کی طرف بروقت توجہ کرنا کیونکہ آنکھیں جو قدرت کی طرف سے صرف دیکھنے کے لئے دی گئی تھیں، انسان نہ صرف پڑھتے اور لکھتے وقت ان سے غیر معمولی کام لیتا ہے، بلکہ مصنوعی روشنی میں ان سے نازک سے نازک کام کرتا ہے اس لئے ان میں خرابی پیدا ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

**اجتماعی حفظان صحت کا مسئلہ** "جیسا کہ میں پہلے بیان کر چکا ہوں، انسان چھوٹے بڑے گروہ میں مل کر زندگی بسر کرنے کا عادی ہے اور یہ گروہ عموماً تعداد میں بڑے ہی ہوتے ہیں چونکہ مل جل کر رہنے پر مجبور ہے، اس لئے اسکو اس بات کا احساس ہونا چاہئے کہ اسکی زندگی کے اثرات چاہے وہ جسمانی ہوں یا اخلاقی نہ صرف اس کے پڑوسیوں بلکہ دور رہنے والوں پر بھی پڑتے ہیں۔ ذاتی حفظان صحت کے بعد گھریلو حفظان صحت کا مسئلہ پیدا ہوتا ہے جس میں خاندان کے ہر فرد کو آپس میں اشتراک عمل کرنا ضروری ہوتا ہے۔ اس مسئلہ پر اگر مزید وسعت کے ساتھ نظر ڈالی جائے تو قومی حفظان صحت کا مفہوم سمجھنے میں کوئی دشواری نہ ہوگی۔ حفظان صحت کے وسیع ترین دائرہ میں مجلس بین الاقوام کی شاخ صحت ہے، جس میں دنیا کی تمام قوموں کی نمائندگی ہوتی ہے۔ اس شاخ کا مقصد دنیا کے ایک ملک کو دوسرے ملک کی بیماریوں سے محفوظ رکھنا۔ بعض خاص ملکوں کی بیماریوں کی مقامی حد تک مقید رکھنا اور وہیں ان کا قلع قمع کرنا ہے۔ قبل اس کے کہ ہم اس بین الاقوامی ادارہ کے مفید مقاصد میں کوئی ہاتھ بٹا سکیں۔ ہمیں حفظان صحت کے ابتدائی کاموں کی طرف توجہ کرنی چاہئے۔

**صحت کے لئے خطرات** "انفرادی طور پر ذاتی حفظان صحت کی تدبیریں بیان کرنے کے بعد اب ان خطرات سے آگاہ کرنا ضروری ہے جن سے انسان کو زندگی کے مختلف مراحل پر دوچار ہونا پڑتا ہے۔ یہ خطرات بعض بیماریوں کے پھیلنے سے پیدا ہوتے ہیں۔ خون کی خرابی سے پیدا ہونے والی بیماریوں میں ملیریا، طاعون اور چیچک شامل ہیں۔ پانی کی خرابی سے پیدا ہونے والی بیماریوں میں ہیضہ، میعادی بخار اور پیچش ہے۔ ہوا کی خرابی اور گرد سے پیدا ہونے والی بیماریوں میں نزلہ، کھانسی، نمونیا اور دق شامل ہیں۔ ان بیماریوں کی احتیاطی تدبیروں سے روک تھام کی جا سکتی ہے یا ان کے شروع ہونے پر مناسب تدبیریں اختیار کر کے انھیں روکا جا سکتا ہے صحت عامہ سے دلچسپی رکھنے والے حضرات ان تدبیروں سے بخوبی واقف ہیں۔ اور وہ تدبیریں یہ ہیں "فضلہ کی جلد سے جلد منتقلی، صاف پانی کی وافر فراہمی، چوہوں سے محفوظ مارکٹوں کی تعمیر اور موزوں رہائشی مکانوں کی فراہمی۔ گرد و غبار سے حفاظت کا انتظام اور ضرورت ہو تو ہر جگہ تھوکنے کی قانونی طور پر ممانعت۔"

اپنی تقریر ختم کرتے ہوئے ڈاکٹر صاحب نے فرمایا کہ "محض بیمار نہ ہونا صحت کی علامت نہیں ہے۔ حقیقی صحت تو اسی وقت حاصل ہو سکتی ہے جب انسان بیماری کے علاج سے کہیں زیادہ دائمی فطرتی تندرستی کے قائم رکھنے کو ہمیشہ اہمیت دیا کریں۔"

# کیا آپ جانتے ہیں کہ

**چھینک** کوئی شخص ایسا نہ ملے گا جسے ہر دوسرے تیسرے روز ایک آدھ چھینک نہ آجاتی ہو، لیکن کبھی آپ نے سوچا ہے چھینک کیوں آتی ہے ـــــ دیکھئے ہم میں ۹۹ فیصد اس قدر چھوٹی چھوٹی باتوں سے بھی ناواقف ہیں، بات جس قدر روزمرہ کی اور چھوٹی سی ہوتی ہے اسی قدر اس پر دھیان کم دیا جاتا ہے۔ یہ عام انسانی کمزوری ہے، جزیات سے قطع نظر ہم عظیم الشان نظریات پر عبور حاصل کرنا چاہتے ہیں ـــــ گویا ریت کی بنیاد پر عمارت کھڑی کر دی جاتی ہے!

ہوا ہمارے لئے اس قدر لازمی اور ضروری ہے کہ آپ ہماری زندگیوں کو تنفس کا کھیل کہہ سکتے ہیں۔ ہم سوتے ہوں یا جاگتے ہوں، سانس ہر دم جاری رہتی ہے، باہر سے ہوا ناک کے ذریعہ ہمارے جسم کے اندر جاتی ہے۔ اگر اس راستہ میں کوئی مزاحمت پیدا ہو اور گزر صاف نہ رہے تو دماغی اعصاب اپنی حساسیت کے ساتھ فوراً اس کی صفائی کی طرف متوجہ ہو جاتے ہیں۔ اور دماغ سے اٹھنے والی یہ "رو" ناک میں آکر چھینک کی شکل میں ختم ہو جاتی ہے۔ پہلے ایک گہرا درون تنفس اور فوراً ہی بعد ایک بیرون تنفس عمل میں آتا ہے۔ یعنے سانس ذرا گہرے طور پر اندر کی طرف کھینچ جاتی ہے اور پھر فوراً ہی باہر ڈھکیل دی جاتی ہے۔ ہوا کا یہ جھکڑ غیر شعوری طور پر شش سے خارج ہونے کے ساتھ نتھنوں کی طرف تیزی سے چلتا ہے اور اس کی اس تیزی کے باعث غیر محسوس طور پر ناک جھک جاتا ہے ـــــ یوں تو ہم ہر دم سانس لینے کے ساتھ ساتھ سانس خارج بھی کرتے ہیں۔ اگر خارج ہونے والی سانس میں شدت پیدا ہو جائے تو اسی کو آپ چھینک کا نام دے لیتے ہیں۔

ناک کا شمار انسان کے تیز حساس اعضاء میں کیا جاتا ہے، یہی وجہ ہے کہ ذرا سی تحریک بھی چھینک لانے کے لئے کافی ہو جاتی ہے۔ یہ غیر معمولی کیفیت دراصل دماغ کے احکام کے تابع ہوا کرتی ہے لیکن یہ امر بھی واضح طور پر ذہن نشین رہنا ضروری ہے کہ یہ احکام غیر محسوس طور پر جاری ہوتے ہیں اور ان کو انسان کے دو شعور سے کوئی تعلق نہیں ہے۔

ناس لی جائے یا کٹی ہوئی مرچ کی ڈھانس ہو آپ فوراً چھینکنے لگتے ہیں اس کی وجہ بھی یہی ہے کہ اس سے آپ کی ناک کا نازک اندرونی حصہ خراش کا اثر قبول کر لیتا ہے۔

---

**جمائی** ہم جمائی کیوں لیتے ہیں؟ اس کا فوری جواب آپ کے پاس یقیناً یہی ہوگا ـــــ "سستی اتارنے کے لئے"، لیکن آخر یہ سستی اتارتا کیا ہے؟ یہ تو آپ جانتے ہیں کہ ہم ہر دم ایسجن گیس حاصل اور کاربن ڈائی آکسائیڈ گیس خارج کرتے ہیں۔ خون میں ایسجن کی ایک خاص مقدار کا موجود رہنا ضروری ہے، جب کبھی یہ ایسجن کم ہو جائے تو اس کا فوری اثر ہمارے دماغی اعصاب پر ہوتا ہے۔ دماغ وصدر مقام ہے جہاں سے جسم کے مختلف حصوں کو کام کے احکامات ملتے رہتے ہیں۔ جوں ہی خون میں ایسجن کی کمی محسوس ہو ہم غیر شعوری طور پر لمبی سانس لیتے ہیں تاکہ ایک ہی وقت زیادہ سے زیادہ ایسجن خون کے لئے حاصل کی جا سکے جس طرح چھینک ایک فوری گہرا درونی تنفس ہے اسی طرح جمائی بھی صرف ایک درون تنفس کا نام ہے یعنے سانس گہرے طور پر اندر کھینچی جاتی ہے۔

اگر کوئی شخص دن بھر جمائیاں لیتا رہے ہیں تو سمجھ جائیے اس کی صحت اچھی نہیں ہے اس کے تنفسی نظام یعنے سانس لینے کے التزام میں نقص پیدا ہو رہا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ وہ گہری اور لمبی سانس لیکر ایسجن کی کمی کو بار بار پورا کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ تھکن اور رنج اور خوف کی حالت میں بھی خون کی یہی کیفیت پیدا ہو سکتی ہے۔ یہ عادت سستی ہی ہے اور کبھی کبھی انسان خود کبھی اوقات جمائی لینے لگتا ہے۔

---

## بقیہ کافی غذا کا استعمال اور صحیح معیار زندگی

سر جان میگا نے جن دیہات میں تحقیقات کی تھی ان میں تقریباً چالیس فیصدی کے متعلق یہ خیال ہے کہ وہاں پیداشدہ خوراک کی نسبت سے آبادی بہت زیادہ تھی۔ بہار اور اڑیسہ میں تقریباً ساٹھ فیصدی دیہات کی آبادی کو مناسب سے زیادہ بتایا گیا ہے اور بنگال اور پنجاب میں چالیس فیصدی کو۔ تقریباً جو ڈاکٹر تحقیقات پر لگائے گئے تھے وہ اس کے لئے تیار تھے کہ دیہات کے لئے آمدنی کا کم معیار تجویز کریں کیونکہ حقیقت بہت سے مقامات پر جہاں سامان خوراک کی کمی بتایا گیا تھا اس بات کی بکثرت شہادتیں موجود تھیں کہ حقیقت حال یہ نہ تھی۔

ملک میں امراض کا وقوع بتاتا ہے کہ اکثر بیماریاں جو ناکافی تغذیہ کا نتیجہ ہوتی ہیں وہی زیادہ عام ہیں یعنی غذا کی بیماریاں مثلاً رکٹس (ہڈیوں کا نرم ہونا) شب کوری (رتونہ) وغیرہ میں مجموعی طور پر ملک کی کل آبادی میں سے ساٹھ لاکھ انسان مبتلا ہیں اور سل یا تپ دق جو کہ زندگی کے معیار کا صحیح طور پر پتہ دیتی ہے اور جو نہایت سرعت کے ساتھ انہی لوگوں میں پھیلا کرتی ہے کہ جنہیں کافی خوراک اور اچھے گھر نصیب ہوں وہ تو اب ہندوستان میں بہت عام ہو گئی ہے۔

اگر غذا ایک زیادہ بلند اور زیادہ مختلف النوع معیار مقرر کر دیا جائے تو علاوہ اس کے کہ اس سے لوگوں کی صحت مند ہی ہوتی رہے گی اور انکی قوت مدافعت بڑھ جائیگی اس کا ایک طبعی نتیجہ یہ بھی نکلے گا کہ ملک کی پیداوار اور صرف دولت کے مابین بہتر تناسب قائم ہو جائے گا ابھی تک پیداوار، تقسیم اور صرف دولت کو خصوصیت کے ساتھ اقتصادی مسائل قرار دیا جاتا رہا ہے اور صحت عامہ پر اسکا جو اثر پڑتا ہے اسے نظر انداز کر دیا گیا ہے لیکن گزشتہ چند سال کی اقتصادی کساد بازاری نے لوگوں کی توجہ اس خلا کی جانب منعطف کی ہے جو تقریباً ہر جگہ خوراک کی لامحدود ضروریات کے مابین کہ جو علم الحیات نے مقرر کی ہیں اور انہیں پورا کرنے کے ذرائع کے درمیان حائل ہے اس لئے پرورش یا بہم رسانی خوراک کا مسئلہ فی الاصل ہے اقتصادی حالات اور صحت عامہ کی ترقی کو باہم متناسب کر دیا جائے صرف دولت کو زیادہ کرنے کا مسئلہ اب صرف قومی مسئلہ نہیں بلکہ بین الاقوامی مسئلہ ہے اگر اقتصادی توازن قائم کرنا اس طرح مقصود ہے کہ پیداوار کو نہ گھٹایا جائے بلکہ قوت خرید کو بڑھایا جائے تو پیداوار کی زیادتی کی موجودہ مشکلات سے عہدہ برآ ہونیکا بہترین طریقہ یہ ہے کہ ایک کروڑ انسانوں کا معیار تغذیہ بلند کیا جائے جو اس وقت ناکافی غذا پر بسر کر رہے ہیں۔ یہی ضرورت موجودہ حالات کے لئے سب سے زیادہ ضروری ہے اور اس کے لئے سب سے زیادہ ضروری ہے کہ ہندوستان اور اس کے باشندے اپنے ساتھ انصاف کریں۔

رسیلوں اور سبز ترکاریوں کے استعمال کو ترقی ہے۔

امریکہ میں قومی تغذیہ کے مسئلے پر ایک اور چیز کا بھی اثر پڑ رہا ہے اور وہ یہ کہ عوام الناس کو تغذیہ کے علمی اور فنی اصولوں کی تعلیم۔ وزیر وزن زیادہ دی جا رہی ہے۔ ہندوستان میں غذا کے متعلق اب یہ امر مسلمہ ہے کہ یہاں قلت غذا یا ناکافی اور خراب غذا کی مصیبت عام ہے۔ ۱۹۳۳ء میں سر جان میگا نے دیہات کے ڈاکٹروں کے ذریعہ سے اعداد و شمار فراہم کئے اور ظاہر ہے کہ ان ڈاکٹروں نے غذا کا معیار مقرر کرنے میں مبالغہ سے کام ہرگز نہ لیا ہوگا تمام ہندوستان کے مجموعی اعداد و شمار لے کر ان اسپتال کے ڈاکٹروں کا یہ خیال ہے کہ ۳۹ فیصدی آدمی ایسے ہیں جنھیں حسب ضرورت پوری خوراک میسر آجاتی ہے، ۴۱ فی صدی ایسے ہیں کہ جو پیٹ بھر لیتے ہیں لیکن غذا ناکافی ملتی ہے، اور ۲۰ فیصدی وہ ہیں کہ جنھیں بہت ہی کم غذا نصیب ہوتی ہے۔ بنگال کے ڈاکٹروں نے تصویر کا سب سے زیادہ المناک رخ دکھایا ہے۔ ان کا خیال ہے کہ سو میں سے صرف بائیس آدمی ایسے ہیں جنھیں پوری غذا مل جاتی ہے، اور اکتیس فی صدی ایسے ہیں کہ جنھیں بہت ہی کم اور ناکافی غذا ملتی ہے۔ سر جان میگا کا بیان ہے کہ یہ اعداد و شمار اور بھی زیادہ ناخوشگوار ہوتے اگر پوری اور ادھوری غذا کا معیار یورپین ڈاکٹروں نے مقرر کیا ہوتا جو کہ نسبتاً زیادہ صحت بخش اور زیادہ پرورش کرنے والے معیار خوراک کے عادی ہیں جو اطلاعات اب فراہم کی گئی ہیں وہ اس تحقیقات کے نتائج سے مطابقت رکھتی ہیں جو کرنل میکے آئی ایم ایس نے بیس سال پیشتر بنگال میں کی تھی، میکے اور دیگر محققین نے معلوم کیا تھا کہ ہندوستان میں اسکول جانے کی عمر کا لڑکا یورپ کے اسی عمر کے لڑکے کی بہ نسبت اپنے وزن میں بہت ہی کم ترقی کرتا ہے اور ان کے نزدیک اس کا سبب ہندوستان غذا کی ناموزونیت ہے، بالخصوص یہ چیز کہ اس میں جسم کو نشو و نما دینے والے گوشت اور انڈوں وغیرہ کی قسم کے اجزا جنھیں پروٹین کہا جاتا ہے بہت ہی کم ہوتے ہیں۔ جن گھروں کا حساب کتاب دیکھنے کو مل سکا، اسے دیکھ کر بھی اس عام اعتقاد کی تصدیق ہی ہوئی کہ ملک میں ناکافی تغذیہ بہت عام ہے۔

شولاپور کا ایک اوسط درجے کا مزدور پیشہ خاندان جس میں ۴،۵ (تقریباً ساڑھے چار) آدمی ہوں اپنے کل اخراجات کا ۴۹٫۲۵ (سوا انچاس) فی صدی (یعنی ۵ پائی ۱۰ آنہ ۱۸ روپیہ) اپنی خوراک پر صرف کیا کرتا ہے، اور احمد آباد میں جہاں ایک اوسط درجے کے مزدور گھرانے میں ۳٫۸۷ (پونے چار سے کچھ زیادہ) آدمی ہوتے ہیں خرچ کا فیصدی اوسط ۵۷٫۹ (تقریباً اٹھاون) ہے (یعنی ۷ پائی ۱۲ آنہ ۲۲ روپیہ) یہ اعداد و شمار جن کے متعلق وھٹلے کمیشن کا خیال ہے کہ مزدور پیشہ جماعتوں کے ہیں جن کی مالی حالت دوسرے باشندوں سے مقابلتاً بہتر ہوتی ہے، بہت دلچسپ ہیں کیوں کہ ان سے اخراجات کی وہ عظیم شرح معلوم ہو جاتی ہے، جو زندگی کی سب سے پہلی اور سب سے اہم ضرورت پر صرف میں آتی ہے۔ قرضہ کا رکے اخراجات کو چھوڑ کر جسے بدقسمتی سے ہر گھرانے کے حساب کتاب میں ایک بڑی اہمیت حاصل ہے ان اعداد سے معلوم ہوتا ہے کہ خوراک، ایندھن، روشنی، پوشش، اور مکان کے کرایہ پر کل اخراجات کا ۸۲ فیصدی شولاپور میں اور ۸۵ فیصدی احمد آباد میں خرچ کیا جاتا ہے۔ وھٹلے رپورٹ رقمطراز ہے کہ "ان واقعات کو خود اپنی داستان کہنے کے لئے بغیر کسی تفصیل ہی کے چھوڑ دینا بہتر ہے اور اس کی قطعاً ضرورت نہیں ہے کہ جس عام محتاجی اور افلاس کا وہ اظہار کرتے ہیں یہاں اس کی تشریح کی جائے"، جنگ عظیم کے کچھ دنوں بعد بمبئی کے مزدوروں کی انجمن کے دفتر نے مختلف گھرانوں کے حساب کتاب جمع کئے تھے اور ان سے معلوم ہوتا ہے کہ سب سے زیادہ متمول طبقے میں آمدنی کا ۵۶٫۸ (تقریباً ستاون) فی صدی اور غریبوں کے طبقے میں آمدنی کا ۶۱ فی صدی خوراک پر صرف میں آتا تھا، اور جسمانی ضروریات پر خرچ کی یہ بڑھی ہوئی شرح آمدنی کی کمی پر دلالت کر رہی ہے کیوں کہ عمرانیات کا یہ ایک مسلمہ مسئلہ ہے کہ جب کسی گھرانے کی آمدنی میں اضافہ ہوتا ہے تو اس آمدنی کا بہت تھوڑا فیصدی حصہ خوراک پر صرف میں آتا ہے۔ اور حفظ صحت تفریح، تعلیم وغیرہ کے متعلق اخراجات برابر بڑھتے چلے جاتے ہیں۔" ہندوستان کا دہقان اس بات پر مجبور ہے کہ ایک ایسی خوراک پر قناعت کر کے خود کو اس کا عادی بنالے جو بہ لحاظ صفات بھی ناکافی ہو اور بسا اوقات بہ لحاظ مقدار بھی۔ دودھ بہت کم میسر آتا ہے اور دہقان شاذ و نادر ہی اس حیوانی روغن کی کافی مقدار حاصل کر سکتا ہے جو دودھ گھی میں ہوتا ہے۔ غلہ جو اس کی خاص غذا ہے اس کی غذائیت میں سبز ترکاریوں کے ذریعہ سے افزونی ممکن ہے لیکن یہ بھی اسے شاذ و نادر ہی کافی مقدار میں ملتی ہیں اس کا نتیجہ یہ ہے کہ ضعف اس پر غلبہ پالیتا ہے اور مرض کی مدافعت کی قوت جسم میں بہت کم ہو جاتی ہے" وھٹلے کمیشن نے جو یہ نتائج اخذ کئے ہیں وہ سر جان میگا کی رائے سے مطابقت رکھتے ہیں جن کا مقولہ ہے کہ اگرچہ ہندوستان میں خوراک کے ناکافی ہونے کے متعلق بہت سی اطلاعات موجود ہیں، لیکن غالباً خوراک کی مقدار کی بہ نسبت خوراک کی صفات میں زیادہ کمی ہے حیوانی پروٹین بہت ہی کم مقدار میں استعمال کئے جاتے ہیں، اور پھلوں اور سبز ترکاریوں کی اکثر دیہات میں بہت بڑی کمی ہے۔ دودھ کی جو مقدار استعمال کی جاتی ہے وہ حیرت انگیز حد تک کم ہوتی ہے یعنی فی بالغ آدمی روزانہ ڈھائی چھٹانک صوبہ متحدہ میں، دو چھٹانک بمبئی میں، اور پنجاب کے علاوہ باقی تمام صوبوں میں ڈیڑھ چھٹانک روزانہ یا اس سے بھی کم ہے "یہ ایک بین حقیقت ہے کہ پروٹین، روغنیات، اور بعض حیاتین (ویٹامن) کی مقدار جو لوگوں کو ملتی ہے بجز چند خوش نصیب مقامات کے ہر جگہ بہت ہی کم ہے" سر جان میگا فرماتے ہیں کہ بحیثیت مجموعی حقیقتاً خوراک کی مقدار کی کمی کی شہادتیں توقعات سے کم ملیں، اور اس سلسلے میں اگر اس روزانہ خوراک کا باہم مقابلہ کیا جائے جو ایک جوان مزدور کو بمبئی شہر میں، اور قیدیوں کو جیل میں، اور قحط زدہ لوگوں کو بطور امداد ملتی ہے تو دلچسپی سے خالی نہ ہوگا بمبئی لیبر گزٹ کی ۱۹۲۱ء کی ایک اشاعت کے مطابق ہر مزدور کو روزانہ ۲۹٫۱ (سوا پونڈ سے کچھ زاید) پونڈ غلہ اور ۹٫۰ (تقریباً پون چھٹانک) پونڈ دال ملتی تھی، جیل میں جو رسد دی جاتی ہے اس کی مقدار ۵٫۱ (ڈیڑھ پونڈ) پونڈ غلہ اور ۲۷٫ (تقریباً ۲ چھٹانک) پونڈ دال روزانہ ہے، اور قحط کے قواعد کے مطابق ان لوگوں کو جو کھدائی کا کام کریں ۲۹٫۱ پونڈ غلہ دیا جاتا ہے درآنحالیکہ یہ کھدائی کرنے والے اس سے صرف تین چوتھائی کام کرتے ہیں جتنا کہ معمولی حالات میں ایک مزدور کرتا ہے بقیہ ص ۷ پر

نفسیاتی علاج

ڈاکٹر اشرف الحق مرحوم

# مسمرزم

## نفسیاتی علاج

ڈیڑھ سو برس گذرے کہ ایک شخص انتھونی مسمر (Anthony Mesmer) نے بطور ایک ذاتی کمال کے اس فن کو پبلک کے سامنے پیش کیا تھا۔ قصہ طویل ہے اور اس کے بیان کی حاجت بھی نہیں۔ مسمر کا یہ کمال شعبدہ بازی سے زیادہ وقعت نہ رکھتا تھا۔ اس کا دعویٰ تھا کہ وہ اپنے میں ایک مقناطیسی قوت رکھتا ہے اور جس کو چاہے بیہوش کر سکتا ہے۔ گو یہ مبالغہ سہی مگر اس میں شک نہیں کہ ایسا شخص جس کو پہلے سے معلوم نہ ہو کہ اس کے ساتھ کیا کیا جا رہا ہے ضرور بیہوش کیا جا سکتا ہے۔ اس قوت کا نام اس نے حیوانی مقناطیسیت (Animal magnetism) رکھا تھا۔ اس نمائشی کمال نے لوگوں کی توجہ اس طرف مائل کر دی اور اسی قوت کی درست اور اسی کے استعمال کے بیسیوں اسکول قائم ہوئے اور آج بھی قائم ہیں۔ اگرچہ ان کے اصول اور دعوے مسمر کے اسکول سے بالکل مختلف ہیں لیکن ان سب کی بنا اسی حیوانی مقناطیسی قوت کی تربیت اور اسی کا استعمال ہے وہ سائنٹفک طور پر اس قوت کو حاصل کرنے کے صدہا طریقہائے عمل بتاتے ہیں اور یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ ایک معمولی سے معمولی ذہن کا آدمی بھی بعض جسمانی حرکتوں۔ ورزشوں کی مشق اور بعض طبی اصولوں پر عمل کر کے بڑے سے بڑا آدمی بن سکتا ہے اور دوسروں پر صرف نظر ڈالتے ہی فوراً مسخر کر لیتا ہے۔ اس فن یا مسمر کی مسمرزم کو موجودہ سائنس نے ابھی تک کوئی خاص وقعت نہیں دی مگر اس کو الٹ پھیر کر کے یا یوں کہئے کہ ترقی دیکر ہپناٹزم کی طاری کردہ بیہوشی یا غفلت یا نیند کے اور بھی کئی نام رکھ دئے گئے ہیں مثلاً تسخیری سبات کہری (Induced Somnambulism) حالتِ نومیہ (Hypnotic state) یا سکتہ (Trance) وغیرہ۔ یہ حالت عورتوں یا کمزور طبیعت کے آدمیوں پر عموماً جلد طاری ہو جاتی ہے۔ لیکن اگر قوی آدمی جلد متاثر نہ ہو تو ہمت نہ ہارنی چاہئے اگر ابتدا میں ناکامی ہو تو پھر کوشش کرنی چاہئے چوتھی یا پانچویں دفعہ میں کامیابی ہو سکتی ہے۔ بعض اوقات وہی لوگ جو چوتھی یا پانچویں بار بیہوش ہوئے تھے اعلیٰ درجہ کے معمول ثابت ہوئے اور پھر انہیں تھوڑے ہی دنوں کے بعد بیہوش کرنے میں کوئی دقت نہیں ہوئی۔ اس طریق عمل کا اصول یہ ہے کہ سماعت بصارت، یا جلدی حسی اعصاب میں سے سب یا کسی ایک کو لگاتار دھیمی مگر مسلسل، یرپا اور یکساں تحریک دی جاتی ہے اور اگر ذرہ برابر بھی اس میں بے احتیاطی ہوتی ہے (مثلاً زبانی تحریک میں اگر کچھ بھی سختی کے الفاظ آ گئے) تو بنی بنائی بات بگڑ جاتی ہے

جانوروں پر اس کے تجربے بکثرت کئے گئے ہیں اور وہ اس اثر میں آ جاتے ہیں۔ مگر جانوروں کے لئے شرط یہ ہے کہ ان میں تحریک دفعتاً اور قوی ترین ہونی چاہئے۔ ایک بڑے مدلسی جھنگے کو ہاتھ پر رکھ کر اگر دم سے سر کی طرف زور زور سے تھپکا جائے تو وہ بیہوش ہو جائے گا اور وہ غفلت اس طرح کی ہو گی کہ جس طرح اس کی ٹانگوں کا رخ کر دیا جائے گا وہ اسی حال پر قائم ہو جائیں گی۔ اکثر لڑکوں کے لئے یہ ایک کھیل بن جاتا ہے۔ مینڈک بھی اسی طرح اگر دفعتاً پٹ سے چت کر دیا جائے تو اسے بھی سکتہ ہو جاتا ہے۔ بط کو اگر چت کر کے اس پر ہلکا سا پتھر رکھ دیتے ہیں تو وہ سکتے کے عالم میں چپ پڑی رہتی ہے۔ بکرے، سور، مچھلی۔ مرغی غرض سب جانور بآسانی اس اثر کو قبول کر لیتے ہیں جب سپیرا سانپ پکڑتا ہے تو دفعتاً اس کی گردن پشت کی طرف سے پکڑ لیتا ہے اور ساتھ ہی اس کے سر پر دو چار تھپکیاں مار دیتا ہے جس سے وہ سکتے میں آ جاتا ہے۔

یہاں ایک واقعہ مجھے اپنے بچپن کا یاد آ گیا ایک صاحب کہیں باہر سے آ کر میرے مکان کے قریب ایک پہاڑ پر ٹھیرے۔ ہمیشہ خاموش رہتے اور صرف اشاروں سے بات کرتے تھے کسی وجہ سے ایک پولیس کے امین اور ایک سپاہی نے ان کو وہاں سے چلے جانے کا حکم دیا ان پر جب سختی کی گئی تو انہوں نے خنجر سے سپاہی کو زخمی کر لیا اور بھاگ گئے۔ پکڑے گئے جیل خانہ گئے، وہاں کے داروغہ صاحب ان کی کرامات اکثر ہمارے ہاں آ کر بیان کیا کرتے تھے۔ جس میں سے ایک یہ بھی تھی کہ ایک دن انہوں نے اشارہ سے میدان میں چرتی ہوئی ایک مرغی پکڑوا منگوائی، اس مرغی کو ہاتھ میں لیا۔ اشارہ سے ظاہر کیا کہ مرغی ناپسند ہے۔ اسے بغل کی طرف گھمایا اور پھینک دیا مرغی مر گئی تھی۔ پھر باہر صحن میں نکلے اور مرغی کو اٹھا کر اس پر کچھ دم کیا۔ مرغی زندہ ہو گئی۔

مصر کے قدیم جادوگروں کا حال بھی اکثر کتابوں میں ملتا ہے۔ جن کے کرشمے کچھ کم تعجب خیز نہ تھے۔ جانوروں پر جو تجربے ابھی بیان کئے گئے ہیں ان میں دماغ کا ایک حصہ دفعتاً اس نئے انقلاب کی طرف متوجہ ہو جاتا ہے اور ایک حصہ دماغ کا دفعتاً سو جاتا ہے۔ بعض کڑیاں کیڑے مکوڑے اور پرند اپنی جان کے خوف میں دفعتاً ساکت ہو جاتے ہیں اور بعض تو اپنے ظالم دشمن کو محض دھوکا دینے کے لئے ایسا بن جاتے ہیں۔ خود انسان پر بھی ایسے واقعات روزمرہ گزرتے رہتے ہیں۔ میں خود بعض اوقات پڑھنے لکھنے کی مصروفیت میں ایسا محو ہو جاتا ہوں کہ چائے آ کر میز پر رکھ دی جاتی ہے اور مجھے خبر تک نہیں ہوتی یہاں تک کہ وہ ٹھنڈی ہو جاتی ہے اور دوبارہ مجھے کوئی آ کر یاد دلاتا ہے۔ جانوروں پر جو حالت سکتہ طاری ہو جاتی ہے اس کا دوسرا نام (Catalepsy) قاطوفس ہے اور اس کا طریق عمل ہمارے انسانی مسمری طریق عمل سے بالکل مختلف ہے۔ اس لئے کہ وہاں تحریک اول دفعتاً اور قوی ترین ہوتی ہے اور ہمارے ہاں بتدریج اور ہلکی۔

جانوروں پر جو تجربات کئے گئے ان کا سہرا پاولو (Pavlov) کے سر ہے اس کی کتاب کا ترجمہ انگریزی میں (Conditioned Reflex) کے نام سے ہو چکا ہے یہ تجربے کتوں پر کئے گئے ہیں۔ اور ان کے نتائج ان لوگوں کے لئے دلچسپی سے خالی نہیں جو اس علم سے خاص طور پر دلچسپی رکھتے ہیں۔ مگر یہ ایک نہایت دقیق فنی کتاب ہے۔

# پہلی طبی امداد کی تعلیم

پہلی طبی امداد کو پہلی طبی امداد اس لئے کہتے ہیں کہ یہ ہر زخمی شخص کو اسی وقت دی جاتی ہے جب کہ دوسرے غیر مجروح یا کم مجروح شخص اسکے پاس پہنچتے ہیں اور طبی امداد حاصل کرتے ہیں ہر رضاکار اور ہر شہری کا فرض ہے کہ وہ پہلی طبی امداد سے واقف ہو اسکے لئے ہم چند ضروری چیزیں پیش کرتے ہیں جنھیں ہر گھر میں تیار کیا جا سکتا ہے۔

ایک درجن مثلثی پٹیاں (چالیس ربع انچ کی لینن یا کالیکو کپڑے کو دو نو مقابل کے کناروں سے موڑ کر تراش لیا جائے تو ایسی دو مثلثی پٹیاں بن جاتی ہیں)۔ تین درجن چھ گز لانبی لپٹی ہوئی پٹیاں جو ایک انچ سے چار انچ تک چوڑی ہوں تین پونڈ ادنیٰ روئی۔ پٹی ڈالنے کا گاز دس گز جس کے موزوں ٹکڑے کاٹ لئے ہوں یا زخم مندمل کرنے والی دوائیں بھگویا ہوا گاز جو محفوظ پاکٹوں میں رہے یا پرانے کتان کی چیریاں اور دستیاں وغیرہ فوری مرہم پٹی کے کام آسکے۔ چھ اونس ٹنکچر آیوڈین ٹوٹی ہوئی یا ٹرکی ہوئی ہڈیوں کو اوپر سے باندھنے کے لئے لکڑی کے صاف ٹکڑے۔ سائیکل کے ٹیوب کے لمبے لمبے ٹکڑے تاکہ ان سے باندھ کر جسم سے لہو کو بہنے نہ دیا جائے۔ سات فٹ کے دو بانس اور سن یا رسی تاکہ سٹریچر بنا سکیں۔ آٹھ اونس سوڈیم بائی کاربونیٹ۔

یہ فہرست ابھی نامکمل ہے۔ اور بھی بہت سی چیزیں جنکو ڈاکٹر تجویز کر سکتے ہیں یہاں پہلی طبی امداد کی چند مثالیں بتلائی جاتی ہیں۔

**خون کا جاری ہونا۔** جسم کے بہت سے ایسے حصے ہیں جہاں سے اگر خون جاری ہو اور نہ رکے تو صرف گاز کی یا سوتی کپڑے کی پٹی ڈال دینے سے خون کا بہاؤ رک جاتا ہے اس پٹی پر مضبوط بینڈیج باندھنا پڑتا ہے سر پر، چہرہ پر، بازوؤں کے اوپری حصوں پر اور ران وغیرہ پر اگر زخم آجائے اور خون نہ رکے تو ایسے مقام پر جہاں سے شریان ہڈی پر سے گذرتی ہو فوراً مضبوط باندھ دینا چاہئے تاکہ رک جائے ایسی شریانیں کارآید براشیل، فیمرل، اڑٹریز کہلاتی ہیں خون روکنے کا آلہ محض آخری علاج کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے ایسی صورت میں میں یا تیس فٹ تک یہ آلہ لگاتے ہیں

**صدمہ۔** جسم کو اگر ایسا صدمہ پہنچے جس سے کوئی عضو جھوٹا یا کمزور پڑ جائے یا دہشت سے ایسا نقصان پہنچے جو خواہ مخواہ نزع کی کیفیت پیدا کر دے تو اس وقت فوری علاج کرنے والے کے حواس کی سلامتی پر منحصر ہے کہ وہ اس زخمی شخص کو ہوش میں ہو تو صدمہ کے کم ہونے کا یقین دلائے اور بے ہوش ہو تو جلد ہوش میں لا کر دوا دے۔ زخمی شخص کو گرم بلانکٹ اڑا کر یا گرم چائے یا کافی بھی پلا دینی چاہئے۔

**ہڈیوں کا ٹوٹنا یا تڑک جانا۔** ہر ایک ایسے حادثہ کے لئے پہلی طبی امداد کی تعلیم حاصل کرنے والوں کو مناسب فوری علاج معلوم کرنا ہوتا ہے۔ اگر ہنسلی کی ہڈی ٹوٹ جائے تو بغل میں موزوں تکیہ دے کر سہ شاخی بینڈیج لگایا جا سکتا ہے اسی طرح دوسری ہڈیوں کے بھی ٹوٹ جانے پر تختوں اور بینڈیج کے ذریعہ جسم کے ان اعضاء کو جن پر ہڈی کے ٹوٹنے یا تڑکنے کا اثر ہوا ہو باندھ دیا جا سکتا ہے۔

**آگ سے جلد کا جھلس جانا۔** ہوائی حملوں کے موقع پر اس قسم کے حادثات بہت ہوتے ہیں اور اس کا علاج یہ ہے کہ دو چمچے سوڈیم بائی کاربونیٹ گرم پانی میں حل کیے جائیں اور کپڑے کی پٹیاں بھگو کر جلے ہوئے حصہ پر رکھی جائیں اور اگر ضرورت ہو تو انہی پٹیوں کو اس محلول سے دوبارہ نم کرنا چاہئے۔

# "طبی امداد بہم پہنچانا متمدن قوم کا فریضہ ہے"

## محکمہ طبابت و صحت عامہ کی کارگذاریاں

مجھے انتہائی مسرت ہوئی کہ ڈیکل افسر صاحبان اضلاع کی پانچویں کانفرنس میں شرکت کا موقع حاصل ہوا۔ اس قسم کی کانفرنسیں بہت اہم ہوتی ہیں یہ معلوم کر کے اور بھی مسرت ہوتی کہ اس کانفرنس سے قبل خود اضلاع میں کانفرنس منعقد کی گئی۔ ان لوگوں کی رائے کی یقیناً زیادہ اہمیت ہوتی ہے جو دیہاتوں میں کام انجام دیتے ہیں۔

جن مسائل کی جانب متمدن حکومت متوجہ ہے ان کے مدنظر میں ڈاکٹروں سے اپیل کرتا ہوں کہ وہ بھی ملک کے عوام اور خصوصاً دیہاتی باشندوں کی صحت عامہ اور ان کو بہتر سے بہتر طبی امداد بہم پہنچانے کے مسائل پر جو ہر متمدن قوم کا فریضہ ہیں زیادہ سے زیادہ غور کریں۔ ڈاکٹر صاحبان کی ذمہ داریاں دوسرے پیشے انجام دینے والوں کی بہ نسبت بہت زیادہ بڑھی ہوئی ہیں اس لئے کہ اپنے پیشے کے وقار اور اخلاقی معیار کو برقرار رکھتے ہوئے آپ دوسروں کی خدمت کے جذبے کے تحت ان صحت اور خوشحالی کے لئے کام انجام دیتے ہیں ایک طرف تو آپ سرکاری فرائض انجام دیتے ہیں اور دوسری طرف ان لوگوں کو جو مصیبت کے وقت آپ کی امداد حاصل کرنے کے لئے آتے ہیں آپ راحت اور صحت کا پیام پہنچاتے ہیں اور اس طرح پبلک کو خوش رکھ

جو لوگ اس سے فائدہ اٹھانا چاہیں ان کو میں یہ مشورہ دوں گا کہ پہلے (H-G-Wells) کی کتاب (Science of life) پڑھ ڈالیں جس کی انگریزی بہت ہی صاف ہے۔ ان تجربات کا خلاصہ یہ ہے کہ بعض متحرک اشیاء کے ذریعہ دماغ کے بعض حصوں کو متحرک کرنے سے بعض حصص میں سکون اور اس کے خلاف بعض حصص کو ساکت کر دینے سے بعض کو متحرک کیا جا سکتا ہے مگر کتوں پر تجربات کر کے جو اصول قائم کئے گئے ہیں وہ بعینہٖ انسان پر منطبق نہیں ہوتے کیونکہ انسان کا دماغ کتوں کی بہ نسبت بہت زیادہ پیچیدہ ہوتا ہے۔

ہماری غفلت یا اس تسخیری نیند میں بھی کئی طرح کے مظاہرات دیکھنے میں آتے ہیں جو مختلف طبایع کے انسانوں میں مختلف ہوا کرتے ہیں اور کبھی ایک ہی شخص میں مختلف طور پر ظہور پذیر ہوتے ہیں۔ مثلاً۔ (۱) اتباعی حرکات۔ (۲) کسی خاص حس کا تیز ہو جانا۔ (۳) خیالی اور وہمی خوف۔ (۴) حس کا باطل ہو جانا خواہ عام ہو یا مقامی یا نصف حصہ جسم کا بیکار ہو جانا۔ (۵) تابع ارادہ عضلات کا متاثر ہونا۔ (۶) قوی تشنج۔ (۷) اور متفرق مظاہر مثلاً آنکھ کی قوت تطابقی کا تشنج۔ پتلی کا پھیل جانا سانس یا حرکت قلب کی تیزی۔ پسینے کا کثرت سے نکلنا وغیرہ۔

انسان کے دماغ کو متاثر کرنے کے بعد جب عامل یہ کہتا ہے کہ بھلا اب تم اپنا ہاتھ تو ہلاؤ۔ تم ہرگز نہیں ہلا سکتے۔ وہ اس بات کو سمجھ لیتا ہے جس سے معلوم ہوتا ہے کہ اس میں قوت فہم موجود ہے۔ مگر وہ ہاتھ ہلا نہیں سکتا۔ اس کو اپنے جسم پر قابو نہیں رہتا۔ حتیٰ کہ اس کے جسم کو جس حالت پر ڈال دیا جاتا ہے وہ اسی حالت پر رہتا ہے۔ مگر اس حالت میں بھی عامل اس کو جو حکم دیتا ہے اسی کے مطابق وہ عمل کرتا ہے۔ گویا اس کی تمام قوتیں عامل کے تابع ہو گئی ہیں۔ حتیٰ کہ اگر عامل اس سے کہتا ہے کہ اب میں تمہارا انگوٹھا سُن کر دیتا ہوں تو وہ فی الواقع سُن ہو جاتا ہے۔ اس میں سوئی چبھوئی جاتی ہے اور وہ کوئی تکلیف محسوس نہیں کرتا۔ عامل کسی انگلی میں ایک وہمی درد پیدا کرتا ہے اور وہ ایسی نازک ہو جاتی ہے کہ اگر اس کو صرف چھو لیا جائے تو معمول چیخ اٹھتا ہے۔ حد یہ ہے کہ جب چاہو نہ صرف چڑھے ہوئے بخار کو اتار دو بلکہ تندرست حالت میں بھی چند ہی ساعتوں کے اندر چڑھا اور گھٹا سکتے ہو۔ یہ ایک معمہ ہے کہ اسی سکتے اور خوابیدگی کے عالم میں انسان بے اختیار اور بے حس بھی ہوتا ہے اور پھر عامل کے احکام کو سمجھتا اور اس پر عمل بھی کرتا ہے اس سے معلوم ہوتا ہے کہ انسان کے اندر دو مختلف عالم ہیں اور ان عالموں کے درمیان ایک ایسا عجیب تعلق ہے کہ بیک وقت انسان سوتا بھی ہے اور جاگتا بھی ہے۔ بلکہ سونے کی حالت میں جاگتا ہے اور جاگنے کی حالت میں سوتا ہے مگر عمل تنویم کے تجربات سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ جو قوت انسان بیہوشی کے عالم میں کام کرتی رہتی ہے وہ ان قوتوں پر حکمران ہے جو بیداری اور ہوش کے عالم میں کام کیا کرتی ہیں۔ اور اسی قوت کو اُن غیر اختیاری عضلات پر بھی اقتدار حاصل ہے جو بیداری کے عالم میں کام کرنے والی قوتوں کے زیر اقتدار نہیں ہیں۔ اسی وجہ سے جب اس قوت کو متاثر کیا جاتا ہے تو خود بخود بخار چڑھ آتا ہے۔ درد پیدا ہو جاتا ہے بے حسی طاری ہو جاتی ہے۔ اور ایسی ہی دوسری حالتیں پیدا ہو جایا کرتی ہیں جب ہم ایک جاگتے ہوئے انسان کو صرف ایک زبانی گالی دیکر یا گالی بھی نہیں صرف منہ چڑا کر اس کے تمام جسمانی نظام کی حالت تھوڑی دیر کے لئے بدل سکتے ہیں تو کیا اس عالم کی ہوشیاری جو اس ہوشیاری پر ایک طرح حکمران ہے انسان میں وہ تغیرات نہیں پیدا کر سکتی جو کسی مرض کا مقابلہ کرنے یا بڑھاپے کے دور کرنے یا جوانی کی بدکاریوں کے روکنے میں معاون ہو سکتی ہے۔ شارکو (Charcot) نے اس حالت کے تین مدارج قرار دئے ہیں۔

(۱) حالت قاطوفس (Catalepticstage) ایسی حالت میں عضلات پر اختیار جاتا رہتا ہے لیکن معمول کا توازن جسمی قائم رہتا ہے (۲) اونگھ یا پینک کی سی حالت (Lethargic state)

(۳) تسخیری سبات سحری (Artificial somnambulism)

عضویات یعنی علم افعال الاعضا ہمیں صرف اسی قدر بتاتا ہے کہ یہ نتائج محیط دماغ کے بعض عقدی خلایا (Ganglionic cells) کے بعض حصوں کے فقدان فعل سے ظاہر ہوتے ہیں۔ مگر ابھی یہ تحقیقات نامکمل ہے۔ اور اسی وجہ سے ذریعۂ علاج نہیں بنایا جا سکتا کہ بعض اوقات اُن مریضوں کو جو اعصابی کمزوری یا پستی میں مبتلا تھے اس عمل سے بہت نقصان پہونچا ہے مگر جو کامیاب تجربے اسڈیل (Esdaile) نے ہندوستان میں کئے وہ قطعی اس قابل ہیں کہ اس طرف خاص توجہ مبذول کی جائے افسوس ہے کہ مجھے اسڈیل کی کوئی کتاب نہ ملسکی البتہ پروفیسر بیسٹین (Bastian) نے ایک جگہ لکھا ہے کہ اس نے کلوروفارم کی ایجاد سے قبل ہندوستان میں بیشمار مریضوں پر آپریشن کئے جن میں ذرہ برابر بھی مریضوں کو تکلیف نہ ہوئی۔

اصل یہ ہے کہ اس باقاعدہ طریقہ علاج کی ابتدا جیمس بریڈ (Braid) نے کی تھی اور اب اسی کے نام پر بجائے مسمرزم کے بریڈزم (Braidism) مشہور ہے۔ جس پر آئندہ کسی وقت روشنی ڈالی جائیگی۔

---

(بقیہ صفحہ (۱۱)) اس کے بعد طبی امداد کے عام معیار کو نہ صرف برقرار رکھنے بلکہ اس میں اضافہ کرتے ہوئے عوام کیلئے زیادہ سے زیادہ سہولتیں فراہم کرنے اور مستقبل کے ڈاکٹروں کی صحت کی بنیادوں پر زیادہ عمل بنانے کی اپیل کی۔ اپنے یہ بھی کہا کہ طبی تعلیم کا حصول جاستان میں انتہائی گراں ہے اور ایک ایسے اقتصادی لحاظ سے پست ہے ملک میں اسی وجہ سے ڈاکٹروں کا حصول مشکل ہے جب تک کہ انتہائی ارزاں یا مفت تعلیم کا انتظام نہ کیا جائے دیہاتوں تک طبی سہولتوں کا پہنچانا ممکن ہے۔ طب یونانی اور ویدک کا ذکر کرتے ہوئے کرنل داگر نے کہا کہ ان تمام میں کی بہترین چیزوں کا انتخاب کیا جائے اور عالم طب کو ان سے فائدہ اٹھانے کا موقع دیا جائے۔ کرنل داگر نے تقریر ختم کرتے ہوئے کہا کہ چونکہ ضرورت کے لحاظ سے ڈاکٹروں کی فراہمی مشکل ہے اسلئے جو موجود ہیں انہیں کام کا بار برداشت کرنا پڑ رہا ہے مزید برآں چونکہ تقریباً (۲۷) ڈاکٹر صاحبان کو جنگی خدمات کے سلسلہ میں مستعار رہنا پڑا اسلئے آپنے کہا کہ باقی ماندہ بھی اپنی زیادہ محنت سے جنگی سامان میں حصہ لے رہے ہیں۔ کانفرنس نے ایک قرارداد کے ذریعہ کیا کہ جراحی اور اضافہ تقاریر کا انتظام کرنے کیلئے چند جمع کیا جائے۔ ڈاکٹر نواب یار جنگ مرحوم کی یادگار قائم کی جائے۔ یہ کانفرنس ۷ مارچ ۱۹۴۵ء تک جاری رہی چونکہ روئیداد قراردادیں اور تقاریر وصول نہیں ہوئیں اسلئے ادارہ صحت عامہ شکل مواد پیش کرنے سے قاصر رہا۔

# ایک امیر پائیگاہ کا ایوان باب حکومت میں شاندار خیر مقدم

ہم نے اپنے ایک شمارہ میں نواب ظہیر یار جنگ بہادر بی اے (عثمانیہ) کا بحیثیت صدر حیدرآباد کونسل کا تقرر (چودھویں میقات) خیر مقدم کیا اور نواب ممدوح اشان سے مستقبل کی نیک تمنائیں وابستہ تھیں۔

آج ہم نواب صاحب موصوف کا بحیثیت صدر المہام خیر مقدم کرتے ہیں۔ باب حکومت کی رکنیت ایک امیر کبیر کے لئے کوشاید ہی اعزاز ہو۔ اعزاز دراصل وہ اعتماد ہے جو اعلیٰ حضرت جلالت الملک نے انصرام حکومت کے لئے ایک رکن رکین منتخب کرکے افتخار بخشا۔ اعلیٰ حضرت اقدس و اعلیٰ کی اس "ذرہ نوازی" کا جو اعتراف نواب ظہیر یار جنگ بہادر نے معزز طبقہ جاگیرداران کے سپاسنامہ کے جواب میں فرمایا وہ مملکت آصفیہ کی خدمت کے جذبہ کی روشنی میں اعتراف حقیقت ہے۔

مابعد جنگ دور تنظیم میں قومی تعمیر کے اہم منصوبوں کے آغاز پر معزز طبقہ جاگیرداران حصہ لینے کے لئے نواب صاحب معزز نے آمادہ رہنے کی جو ہدایت فرمائی ہے وہ وقت کی ایک آواز ہے اور ہمیں توقع ہے کہ وہ صدا بصحرا نہ ہوگی۔

بحیثیت صدر المہام نواب صاحب موصوف کو جو خدمات انجام دینا ہے وہ مستقبل ہی میں جانچے جاسکیں گے ایک ایسے مستقبل میں جب کہ مذہب کی ضرورت کا صریح اعتراف آگ اور خون میں تپے ہوئے مغرب کو کرنا ہوگا۔ اگر اس دور میں حیدرآباد مذہبی حیثیت سے ایک نمونہ پیش کرے تو نواب صاحب (امیر پائیگاہ آنریبل نواب ظہیر یار جنگ بہادر صدر المہام امور مذہبی) کا کارنامہ ہوگا۔

حیدرآباد میں مختلف مذاہب کو جو آزادی حاصل ہے اور اس کے طفیل امن و آشتی کا جو دور دورہ ہے وہ اسلامی نقطہ نظر سے زخم خوردہ دنیا کے لئے ایک نغمہ نوبہار ہو۔

کیا نواب صاحب انسانیت کی خدمت کا حق بجا لائیں گے؟

ایڈیٹر

جلد ۴ | ۷ رخورداد ۱۳۵۴ ف م ۲۷ ربیع الثانی ۱۳۶۴ ھ م ۱۱ اپریل ۱۹۴۵ء چہارشنبہ | شمارہ ۱۳

# "رضاکار نمبر"

صحت عامہ کی ایک خاص اشاعت

جس میں

حیدرآباد کے تمام رضاکار تنظیموں اور خدمتگزار پر دلچسپ معلومات جمع کئے گئے ہیں قیمت عاں۔

۱۔ ایک رضاکار کا بیان

۲۔ ایک ضروری فرض اداریہ

۳۔ خدمت خلق کا راستہ آنریبل صدر المہام بہادر فینانس کا نوجوانوں سے خطاب

۴۔ پرچم آصفی مولوی محمد عبدالرحمن صاحب مدیر وقت

۵۔ نوجوانوں کا نصب العین مولوی عتیق احمد صاحب نعمانی

۶۔ خدمت سے عظمت پیدا ہوتا۔ ہماری جسمانی تربیت

۷۔ ورزش جسمانی ڈاکٹر اشرف الحق مرحوم

۸۔ اتحاد المسلمین کا رضاکارانہ نظام مولوی محمد یامین زبیری صاحب بی اے ال ال بی معتمد ملکی مجلس

۹۔ خواتین حیدرآباد کی جنگی رضاکارانہ خدمات

۱۰۔ انجمن امداد طبی خواتین و اطفال کی سرگرمیاں

۱۱۔ نظام تیمارداری کی محرک وبائی

۱۲۔ حیدرآباد نرسنگ سروس۔ امداد و نظام تیمارداری

۱۳۔ تیمارداری کی اہمیت محترمہ بیگم ہدی نواز جنگ

۱۴۔ فلاح زچہ و بچہ کا ملکی نظام محکمہ صحت عامہ سرکار عالی

۱۵۔ حیدرآباد اسٹیٹ امبولنس بورڈ اور انجمن صلیب احمر

۱۶۔ یتیم خانہ انیس الغرباء۔ خادم المسلمین

۱۷۔ انجمن اندا وقف۔ مجلس صحت عامہ۔ اسکوٹنگ

۱۸۔ حیدرآباد گرل گائیڈز۔ بلدیہ حیدرآباد

۱۹۔ صحت جسمانی کی اہمیت مولوی عبدالرحمن خاں صاحب سابق صدر جامعہ عثمانیہ

۲۰۔ انسانی زندگی پر عادات و معمولات کے اثرات

(رضاکار اپنا اپنا جائزہ لیں)

ٹائیٹل پر قائد ملت کا رضاکار فوٹو اور پرچہ کو چہار رنگی پیش کیا گیا ہے۔

سالانہ چندہ (اندرون ملک ۱۲ اور بیرون ملک ۱۵) اداکر کے رضاکار نمبر مفت حاصل کیا جاسکتا ہے۔ فرقت کے پرچہ کے لئے ۴ کے ٹکٹ

**مرزا محمود الحسن**

مہتمم صحت عامہ حیدرآباد دکن


## مشیر الاطباء کے شباب کا دور

۱۹۲۹ء میں تھا جب کہ حضرت شفاء الملک حکیم محمد حسن صاحب قریشی اس کو مرتب کیا کرتے تھے اس کے مضمون نگاروں میں فاضل موصوف کے علاوہ حکیم فرید احمد عباسی صاحب، ڈاکٹر محمد عثمان خاں صاحب، حکیم محمد یوسف صاحب، حکیم عظیم اللہ صاحب، حکیم ظفر یاب علی صاحب مرحوم، پنڈت ٹھاکر دت امرت دھارا شامل تھے ادارہ مشیر الاطباء لاہور کو خوش قسمتی سے اس دور کی بعض جلدیں دستیاب ہوئی ہیں ایک جلد ہفتم بھی ہے جس میں ایک خاص نمبر شفاء الملک بھی ہے جس میں حکیم اجمل خاں مرحوم کے حالات زندگی، مجربات، ارشادات اور رموز تشخیص و نکات معالجہ کو بیان کیا گیا ہے عمدہ سفید کاغذ پر یہ رسالے طبع کئے گئے ہیں سات سو صفحات کا یہ خزانہ صرف دو روپیہ میں دیا جارہا ہے چونکہ دفتر میں صرف چند جلدیں باقی ہیں اس لئے جلد آرڈر دیجئے ورنہ آپ کو محروم رہنا پڑے گا۔

ناظم مشیر الاطباء لاہور

## یونانی طبی بورڈ

جہاں روزآنہ صبح و شام

پروفیسر حکیم محمد ہبتہ اللہ صاحب اور حکیم شیخ عبد علی صاحب اورنگ آبادی

سے طبی مشورہ کیا جاسکتا ہے۔ جو اور دوشنبہ کو معائنہ و تشخیص کے لئے ۵ بجے شام سے بورڈ کے اجلاس منعقد ہوتے

اور حیدرآباد کے مشہور ماہر اطباء تشخیص و تجویز فرماتے ہیں

مہتمم یونانی طبی بورڈ افضل گنج حیدرآباد دکن

## معقول علاج اور فوری طبی بورڈ

کی ضرورت اور مفرح و مقوی دوائیں مطلوب ہوں تو آپ

## مخزن الشفاء

نظام شاہی روڈ پر مسجد فصیح جنگ بلدہ حیدرآباد دکن میں رجوع ہو جائیے

جہاں حیدرآباد کے ایک نوجوان ماہر اور تجربہ کار طبیب

حکیم حافظ سید عبدالعزیز صاحب مستند مطب فرماتے ہیں

## سنٹرل ٹی ایجنسی حیدرآباد

عابد روڈ پر باغ گلشن مبارک، جسے بڑے حیدرآباد کی اور تجارتی مقام پر قائم کی گئی ہے جہاں بہترین چائے اور ہر قسم کے گرم و سرد مشروبات ہوتے ہیں


(مطبوعہ اعظم الیکٹرک پریس۔ مقام اشاعت ترپ بازار حیدرآباد دکن)

کیا آپ جانتے ہیں

# نیم موت کیا ہے؟

ان جیسے تھکے ماندے راتیں آتی ہے تو سکون پاتے ہیں ــــ عجیب و غریب سکون ــــ ساری کیفیتیں، ساری تکالیف تھوڑی دیر کے لئے ختم ہو جاتی ہیں نہ تھکن رہتے ہیں، نہ آہیں، نہ آنسو، نہ سسکیاں ــــ نیند آتی ہے تو ہم کہاں چلے جاتے ہیں؟ یہ نیم موت کیا ہے؟ ظاہری طور پر ہم اپنے بستر پر پڑے ہوتے ہیں بظاہر ہوش اور غیر حساس، مگر یہ غیر حساسیت مکمل نہیں ہوتی ورنہ کیا چیخ پکار یہ سب تاثر کر دینے کے لئے کافی ہیں؟ ہم سوتے ہیں لیکن ہمارا دماغ نہیں سوتا، وہ برابر کام کرتا رہتا ہے کبھی ہم تخیل کی دنیا میں بھاگے بھاگے پھرتے ہیں کبھی روتے ہیں کبھی ہنستے ہیں ــــ خوابوں کی دنیا کبھی کتنی نورانی ہوتی ہے کبھی کتنی سنسان، کتنی بیزار کن!

چھوٹا بچہ کو بڑا بوڑھا سبھی نیند کا محتاج ہے، فرق صرف وہ اتنا ہوتا ہے کہ بچے یہ سب سوتے ہیں، بڑا تاثر سوتے ہیں، شاید بوڑھا بھی سوتے ہیں لیکن بار بار تھوڑی دیر کے لئے جاگ جاتا ہے ــــ مختلف کی بھی اجمالی موقف بیکار کی نیند کھلاتی ہے، سونے کی صلاحیت، سونے کی صلاحیت، دیکھنے کی صلاحیت اور بہت سی صلاحیتیں تھوڑی دیر کے لئے مقید کر دی جاتی ہیں، نظر بند نہیں البتہ علیحدہ رہتی ہے یعنی دل حرکت کرتا رہتا ہے، لیکن یہ بھی نسبتاً آہستہ آہستہ ــــ ان جوں نہیں رکتا لیکن اس کی رفتار بھی سست پڑ جاتی ہے، سانس کی آمد و رفت جاری رہتی ہے لیکن اس کی اسراف اور کارکردگی ترشح کا اخراج کم ہو جاتا ہے یعنی سانس دھیرے دھیرے چلتی ہے، جسم کے اندر رونی کیمیائی تغیرات جاری و چوبند نہیں رہتے اور نتیجتاً جسم کا درجہ حرارت بھی کم ہو جاتا ہے۔

نیند کے دوران میں دماغ سست پڑ جاتا ہے خون کی ایسی سست پڑ جاتی ہیں، یہی اس کے عارضی تعطل کی وجہ ہے، لیکن یہ تعطل معین معین وقفے سے کیوں پیدا ہے؟ روزانہ شام ہماری آنکھوں میں خمار کیوں کھلنے لگتا ہے، ہمارا جسم ایک بڑا کیمیائی تجربہ خانہ ہے، ہر لمحہ اور ہر لحظہ اس میں تغیرات ہوتے ہیں، تبدیلیاں ہوتی رہتی ہیں، مادے بنتے اور بگڑتے ہیں، یہ حاصلات بعض مفید ہوتے ہیں بعض مضر، مضر حاصلات عمل کی رفتار کم کرتے چلتے ہیں حتیٰ کہ ایک نوبت پر مزید عمل ہمارے بس کا باقی نہیں رہتا، ہم عالم خودگی میں جھومنے لگتے ہیں، جس طرح اسحاق لت پہنچنے کے لئے چند گھنٹے لگتے ہیں، اسی طرح اس سے نجات کے لئے بھی کچھ وقت درکار ہوتا ہے ــــ یہی وقفہ نیند کا وقفہ ہے۔

ہمارے جسم کا ہر خلیہ کیمیائی کارگاہ ہے، ہر خلیہ زندگی کی بساط چیتا ہے، بھاگتا، دوڑتا ہے، غرض زندگی کے ہر ہر عمل میں یہی محفوظ شدہ کیمیائی کام آتی ہے، ہم ہر سانس کے ساتھ اپنے جسم میں اس اہم جزو کا اضافہ کرتے ہیں لیکن بہ نسبت اس اضافے کے خرچ زیادہ ہوتا ہے نتیجہ خسارہ ــــ پڑتا ہے اور پیشتر تھوڑی دیر کے لئے ناکارہ ہو جاتی ہے اب ہم تیز زیادہ اور خرچ کم کرنے لگتے ہیں اس طرح جو کچھ محفوظ تھا ہو جاتا ہے یہ دریافتی نظریہ بھوری ــــ یہی نیند ہے!!

نیند ایک نعمت ہے، اس کی قدر و قیمت تمام عمر گن گن کر رات کاٹنے والا جانتا ہے کہ دنیا بدل بدل کر صبح کرنے والا جانتا ہے، آہ نیم شبی ــــ اسے ہر ایک کیا جانے!!

نیند کئی قسم کی ہوتی ہے، زیر دستی کی نیند، نشے اشیاء کی نیند، بے ہوشی، سکتہ، سب سے زیادہ خطرناک نیند وہ ہے جب کہ ہم سوتے سوتے چلتے ہیں اور سوتے سوتے کام کرتے ہیں، اس قسم کی نیند کے دوران میں ہمارا دماغ اور ہمارے بعض اعضاء عام نظام سے بغاوت کر جاتے ہیں، ایک خودگی کا عالم سا طاری رہتا ہے لیکن عضلات کا مناسب سکون نصیب نہیں ہوتا۔

نیند کا مدت اور وقفہ انفرادی حالات کے ساتھ ساتھ بدلتا رہتا ہے، اس سے متعلق کوئی عام حکم لگانا آسان نہیں ہے، البتہ اس قدر یقین کے ساتھ کہا جا سکتا ہے کہ نوجوانوں کے مقابلہ میں عمر رسیدوں کو زیادہ آرام اور زیادہ نیند کی ضرورت ہوتی ہے، اگر پوری نیند نہ ملے تو اس سے دماغ کی صحت اور قوت پر برا اثر پڑتا ہے، نظام عصبی کو بھی نقصان پہونچ جاتا ہے، البتہ زیادہ سونے سے بھی صحت متاثر ہو جاتی ہے، نیند کے ابتدائی دو تین گھنٹے سب سے زیادہ مفید ہوتے ہیں، انفرادی عادات کا نیند پر بڑا گہرا اثر پڑتا ہے کوئی نیند کے اول وقت ہی بے خبر ہو جاتا ہے اور کوئی دیر تک کروٹیں بدلتا رہتا ہے اور کوئی دیر تک پڑا رہتا ہے، کم عمر طالب علموں کو اوسطاً ۸ سے ۹ گھنٹے آرام کرنا چاہئے البتہ پختہ عمر انسان صرف چھ یا آٹھ گھنٹے آرام لے لیں تو کافی ہے۔

انسان کی طرح ہر جاندار ہوتا ہے لیکن مچھلیوں کا سونا ایک عرصہ تک مشتبہ تھا، تجربہ کرنے والوں کی رائے اب اس امر پر متفق ہیں کہ گہرے پانی کی مچھلیاں سوتی اور آرام کرتی ہیں، شاہد کیا گیا ہے کہ مچھلیاں پانی کی پچھلی سطح پر رات کے وقت سستانے کے لئے ٹھیر جاتی ہیں اس حالت میں بیرونی اثرات ان کو بآسانی کے ساتھ متاثر نہیں کر سکتے ہیں۔

چھوٹے چھوٹے جاندار دماغی نیند انسان کی نیند سے قدرے مختلف ہوتی ہے، شاہ فادر کی سنہری کرنوں کے ساتھ ساتھ ان کی سلامتی بھی ہم پر باقی ہے، یہ کیڑے مکوڑے جاندار ان کی مثال لیجئے، ان میں سونے کی صلاحیت ہوتی ہے، نہ سونے کی نہ دیکھنے کی صرف اندرونی کیمیائی تغیرات ہوتے رہتے ہیں یہی ان کی زندگی ہے، لیکن یہ بھی کام کے محتاج ہوتے ہیں، اور تھوڑی دیر کے لئے ان پر بھی نیند کا عالم چھا جاتا ہے، کیمیائی تغیرات رک جاتے ہیں، نباتات بھی دن میں فضا کی کاربن ڈائی آکسائیڈ اور روشنی سے اپنی غذا تیار کرنے کے بعد خود بھی سستانے کے ساتھ ساتھ مستعد ہو جاتے ہیں، اور یہی ان کی نیند ہے۔

بعض ایسے بھی جاندار ہیں جو دن بھر پڑے خراٹے لیتے ہیں اور رات کے اندھیرے میں چوروں اور ڈاکوؤں کی طرح بے خبری پر حملہ کر کے اپنی زندگی کا سرمایہ مہیا کرتے ہیں ــــ یہ چور اور ڈاکو کہاں نہیں ہوتے!! در ہیں

# صحت کے لوازم

کھلی ہوا، سورج کی روشنی، مناسب ورزش، لباس کی صفائی، کافی نیند، صاف زود ہضم غذا، تازہ پھل، صاف ستھرے مقامات کی رہائش، خوشی اور قلبی اطمینان صحت کے لئے ضروری لوازمات ہیں اور حفظ صحت کی پابندی سے انسان عمر طبعی کو پہنچتا ہے۔

# غذائی تدابیر اور اسکی احتیاط۔ طب قدیم کے جواہر پارے

مطب اور مستشفیات میں روزانہ ایسے مریضوں کا ہجوم نظر آتا ہے جو صرف "غذا" کی بے اعتدالیوں سے گلشن صحت کو خزاں رسیدہ بنا کر طرح طرح کی پریشانیوں کا شکار ہوتے رہتے ہیں ایسی حالت میں ضروری معلوم ہوتا ہے کہ آج کی صحبت میں غذا سے متعلق اطبائے قدیم کے بتائے ہوئے انمول جواہر جواہر پاروں سے قارئین کرام کو روشناس کراؤں اور ساتھ ہی ساتھ اپنے ان دوستوں کی خدمت میں سرمۂ بصیرت بھی پیش کرنے کا شرف حاصل کروں جو دانستہ یا نادانستہ طور پر یہ سمجھ کر اپنے فریضہ سے سبکدوش ہو جایا کرتے ہیں کہ طب قدیم میں مرض کا سبب "اخلاط" کی کمی بیشی پر موقوف ہے۔ یہ ان جواہر پاروں کا تصدق نتیجہ ہے جو صرف تجربہ اور مشاہدہ کی سنگلاخ چٹان پر استوار ہوا ہے یہاں تخمین و ظن اور دلائل و قیاس کی ذرہ برابر بھی گنجائش نہیں۔

ذیل میں طب قدیم کے وہ حقائق و بصائر درج کئے جا رہے ہیں جو ایک طرف تدابیر و احتیاط غذا کے سرمایہ دار ہیں تو دوسری طرف دوستوں کے شکوک و شبہات کے ازالہ کا باعث اور ذریعہ۔

## غذائی تدابیر

(۱) اشتہائے صادق کے بغیر کھانا نہ کھائیں اور نہ زیادتی اشتہاء کی حالت میں بھوکے رہیں (۲) غذا کھانے پر دوبارہ نہ کھائیں (۳) بے مزہ غذائیں اشتہاء کو کم اور سستی و کاہلی پیدا کرتی ہیں (۴) ترش غذا کا استعمال بڑھاپے کی مدت کو قریب تر کر دیتا ہے خشکی کا موجب اور اعصاب کو نقصان پہونچاتا ہے (۵) شیریں اشیاء تخمین دگرمی پیدا کرتی اور ضعف اشتہاء کا سبب بنتی ہے (۶) نمکین غذائیں لاغری اور خشکی بدن کا باعث ہوتی ہیں۔

اس لئے غذائیں تمام قسم غذائیں معتدل طریقہ سے استعمال کی جائیں۔

## غذائی احتیاط

(۱) پرندوں کے گوشت کے ساتھ دہی کے استعمال سے فالج کا خدشہ ہے (۲) کھچڑی کے ساتھ کھیر اور شہد کے ساتھ کھانے سے فالج کا اندیشہ ہے (۳) مولی، دہی اور پنیر ایک ساتھ کھانے سے قولنج جیسا مہلک مرض ہو جاتا ہے۔

(۵) دودھ کے ہمراہ ترشی کھانے سے وجع المعدہ اور احتراق الدم شروع ہو جاتا ہے (۵) مچھلی کے ساتھ دودھ پینا یا شہد کھانا برص، جذام اور قولنج پیدا کرتا ہے (۶) چاول کے ساتھ سرکہ کا استعمال وجع المعدہ کا باعث ہے (۷) گوشت کے شہد کھانے سے وجع المعدہ ہو جاتا ہے۔

(۸) کبوتر کے بچہ کے ساتھ پیاز لہسن اور خردل کے استعمال سے وجع المعدہ ہو جاتا ہے (۹) بھنے ہوئے نمکین گوشت کے ساتھ سرکہ کھانا قولنج کا سبب ہوتا ہے (۱۰) لہسن شہد اور خربزہ ایک ساتھ کھانے سے وجع المعدہ اور احتراق خون کا خدشہ ہے۔

(۱۱) خربزہ اور دہی کا یکجا استعمال وجع المعدہ پیدا کرتا ہے (۱۲) کیلے کے ساتھ لسی کے استعمال سے وجع المعدہ، ہیضہ اور گرم غذا کے ساتھ دہی کھانا وجع المعدہ پیدا کرتا ہے۔

(۱۳) بکری کا گوشت کبوتر کے گوشت کے ساتھ کھانا قولنج اور گوشت چکور کے ساتھ پنیر کا کھانا وجع المعدہ پیدا کرتا ہے اسی طرح مرغ کے گوشت کے ساتھ مولی کا استعمال مضر ہے۔

(۱۴) دودھ کے بعد فی الفور پانی پینے سے کھانسی پیدا ہو جاتی ہے (۱۵) شراب اور دودھ معدہ میں جمع ہونے سے نقرس پیدا ہونے کا خوف ہے (۱۶) دودھ اور چاول کے بعد ستو کھانا قولنج کا باعث ہوتا ہے نہ انگور اور سردی یکجا استعمال ناجائز ہے (۱۷) لہسن، پیاز اور فندق و بادام کا ایک ساتھ کھانا منع ہے۔

(مسیح الملک)

# طاعون!

(ڈاکٹر نواب سنگھ یا جنگ بہادر)

**سبب:۔** اس مرض کا باعث ایک قسم کے جراثیم ہوتے ہیں۔ کیتا ساٹو نامی ایک جاپانی طبیب نے اس کو دریافت کیا۔

**دوران:۔** یوں تو چند دن یا رات سال کے کسی زمانہ میں ہو جائیں مگر وبائی مرض کا دور صرف معتدل گرم موسم ہی میں ہوا کرتا ہے اور اس کی وجہ غالباً یہ ہے کہ شدید گرمی اور سخت سردی جراثیم کے لئے مضر ہے مگر شدید گرمی میں نہ ہونے کی اصلی وجہ یہ ہے کہ لوگ گرمی کی وجہ سے مکانوں کے اندر نہیں بلکہ زیادہ تر باہر رہتے ہیں اور طاعون مکان کا مرض ہے" میدان کا نہیں۔ طاعون سے پہلے صرف چوہے مرتے ہیں۔ ایک ہفتہ یا پندرہ دن کے بعد آدمیوں پر بھی اثر ہونا شروع ہوتا ہے کسی ایک ہی مقام میں اگر طاعون پھیلتا رہے تو پسو اس مرض کے لئے کافی ذریعہ ہو سکتے ہیں۔ مگر دور زمانہ حال میں اس کا انتشار عموماً ان پسوؤں کے ذریعہ سے ہوتا ہے جو انسان کے بدن یا کپڑے اور سامان میں موجود ہوں۔

## طاعون کے اقسام اور ان مختلف ذرائع کا ذکر جن سے جراثیم بدن میں داخل ہوتے ہیں

(۱) مریض کے بدن میں جو جراثیم موجود ہوں وہ تندرست آدمی کے بدن کو چھو جانے سے منتقل ہو سکتے ہیں۔ مثلاً کسی کی جلد پر خراش آ جائے اور یہ زخم اس قدر خفیف ہو کہ دکھائی بھی نہ دے تو بھی اس راستے سے جراثیم بدن میں داخل ہو سکتے ہیں۔ چوہے اور پسو کا ذریعہ ضروری نہیں۔

(۲) پسو کے کاٹنے سے بدن میں ذرا سا گھاؤ ہو جاتا ہے اگر یہ پسو کسی طاعون زدہ چوہے یا طاعون کے بیمار کے جسم کا نکلا ہوا ہو تو تندرست شخص بیمار ہو جائیگا۔

اس وبا کے پھیلنے کا سب سے زیادہ عام یہی ذریعہ ہے۔ اور جو دو صورتیں بیان کی گئی ہیں ان میں سے ایک کے ذریعہ سے کچھ بھی جراثیم خون میں داخل ہو جائیں تو وہاں وہ زہریلا مادہ پیدا کرتے ہیں۔ انسان کے بدن میں جو غدود ہیں وہ زہر کو خون میں منتشر نہیں ہونے دیتے بلکہ اس پر قابض ہونے کی کوشش کرتے ہیں جس کی وجہ سے یہ غدود بڑھ جاتے ہیں۔ اگر پسو جیسا کہ اکثر ہوتا ہے ہاتھ یا پیر پر کاٹے تو جبڑہ یا بغلوں کے غدود بڑھ جاتے ہیں اور اگر وہ سر یا چہرہ پر کاٹے تو گردن کے غدود سوج جاتے ہیں۔ سب سے زیادہ عام قسم طاعون کی یہی ہے۔ غدود جو یوں بڑھ کر سخت ہو جاتے ہیں گلٹی کے مانند دکھائی دینے لگتے ہیں عوام ان کو اصطلاح میں اس کو گلٹی والا طاعون کہنا چاہیئے۔

فی صدی نوے واردات جو طاعون سے واقع ہوتی ہیں وہ اسی قسم کی ہوتی ہیں۔ خدانخواستہ اگر ان جراثیم کی تعداد جو بدن میں داخل ہو چکے ہوں اس قدر زیادہ ہو کہ ہمارے غدود اور ان کے زہریلے مادہ کو خون میں پھیلنے سے نہ روک سکیں تو مریض کے جسم کا تمام لہو اس زہر سے متاثر ہو جاتا ہے۔ اس دوسری قسم کا طاعون سب سے زیادہ خطرناک ہوتا ہے۔ اس حالت میں خون اس قدر غلیظ اور زہریلا ہو جاتا ہے کہ غدود کے پھولنے یا گلٹی نکلنے سے پہلے ہی بیمار ہلاک ہو جاتا ہے۔ اس قسم کے طاعون کو ہم سمی طاعون کہیں گے۔

(۳) طاعون زدہ مریض کے بدن سے جو کچھ اخراج ہو خصوصاً اس کے پھوڑے سے نکلی ہوئی پیپ خطرناک ہے کیونکہ یہ زمین پر سوکھ جاتا ہے اور اس کے خشک ذرے گرد کے ساتھ مل جاتے ہیں یہاں تک کہ وقت یہ تندرست آدمی کے شش تک پہونچ جائیں تو طاعون کے جراثیم پھیپھڑوں میں ورم پیدا کرتے ہیں یعنی نمونیا ہو جاتا ہے اس کو ہم طاعونی نمونیا کہیں گے۔ یہ بھی نہایت خطرناک قسم کا طاعون ہے مگر خوش قسمت سے دوسرے اقسام کی بہ نسبت یہ بہت کم پایا جاتا ہے۔

اوپر جو اقسام بیان ہوئے ہیں ان کے علاوہ ایک خفیف قسم کا طاعون رہے جو اکثر مہلک نہیں ہوتا اس کو ہلکا طاعون کہنا چاہیئے۔ اس کا دور وبا کی ابتدائی حالت میں رہتا ہے یا جب کہ بیماری کی شدت قریب الختم ہو۔

## جراثیم خون تک کیونکر پہنچتے ہیں۔ پسو کے

کاٹنے سے انسان کی جلد میں کچھ شگاف ہو جاتا ہے اور جراثیم اس پسو کے بدن سے نکل کر اس شگاف کے ذریعہ سے انسان کے جسم میں منتقل ہو جاتے ہیں۔ پسو کے کاٹنے پر انسان اپنے بدن کو کھجانے لگتا ہے اور یوں اس تکلیف کو دور کرتا ہے۔ کھجانے کے ذریعہ سے خود اپنا ناخن لگ جاتا ہے اور جلد پر خفیف سا زخم پڑ جاتا ہے جس کی کسی کو خبر نہیں ہوتی۔ چین نہیں ملتا مگر اس حرکت سے ہمیشہ کے لئے زخم کے ذریعہ سے خون میں اور اچھی طرح داخل ہو جاتا ہے۔

**علامات:۔** مریض نہایت کمزور اور پست ہو جاتا ہے۔ بخار زیادہ ہوتا ہے۔ عموماً ۱۰۱ یا ۱۰۲ ڈگری تک اکثر مریض جلد مر جاتے ہیں اور ممکن ہے کہ جلد مر جائے۔ اگر طاعونی نمونیا ہو تو علاوہ ان علامات کے کھانسی بھی ہوتی ہے اور بلغم کے ساتھ خون کا نظر آنا ہے۔

## ان حالات کا بیان جن سے طاعون پھیلتا ہے

(۱) آبادی کا گنجان ہونا اور مکانات اور ان کے گرد و نواح میں صفائی کا انتظام نادرست ہونا۔ (۲) بدن کی حالت کثیف ہونا اور تندرستی خراب ہونا۔ (۳) گھر غلیظ ہونا اور اصول صفائی جو خانہ داری سے متعلق ہیں ان کی پابندی نہ ہوتی ہو (۴) ہوا کی آمد و رفت کا موقع گھر میں ناکافی ہو۔ (۵) روشنی کی کمی (۶) کثافت کا دور نہ ہونا (۷) اور ان حالات کا وجود ہونا جو زندگی کے لئے مفید ہیں۔

## طاعون کے انسداد کیلئے کیا تدابیر اختیار کرنی چاہئیں

(۱) اس کا فائدہ میں ایک چوہا نہ رہے جتنے ملیں سب کو ہلاک کرنا چاہیئے اس کا بھی اطمینان ہو جائے کہ ان کے چھپ رہنے کی کوئی جگہ نہ رہے۔ (۲) اگر کوئی چوہا مردہ مل جائے تو اس کا امتحان کروانا چاہیئے۔ اس کو فوراً ایسے عہدہ دار کے پاس بھجوانا چاہیئے کہ جس کا تعلق محکمہ حفظان صحت سے ہو وہ اس امر کو دریافت کرے گا کہ آیا یہ چوہا طاعون زدہ تھا یا نہیں چونکہ اس بات کا اندیشہ رہتا ہے کہ بیمار کے ہاتھ پر کاٹ کھائیگا اس لئے چوہے کو انگلی سے بھی نہ چھونا چاہیئے۔ بلکہ اٹھانے وقت دستانہ استعمال کرنا چاہیئے۔ اگر کوئی عہدہ دار محکمہ حفظان صحت کا موقع پر موجود ہو اور وہ کہے

خاص

# "دنیا کو متعدی امراض سے نجات دلانے کیلئے متحدہ جدوجہد کی ضرورت ہے"

## انسدادی طب کا مستقبل ۔ متعدی بیماریوں کی روک تھام

"ذیل میں "انسدادی طب" پر پروفیسر جے ایم میکنوٹش کے اس مضمون کا خلاصہ درج کیا جا رہا ہے جو پروفیسر موصوف نے "صحت میں سائنس کا مقام" پر برٹش ایسوسی ایشن کانفرنس میں پڑھا تھا جو ۱۳ر جنوری ۱۹۴۰ء کو لندن میں منعقد ہوئی تھی۔ یہ مضمون "صحت عامہ" کے لئے خاص طور پر روانہ کیا گیا ہے جس کے لئے ادارۂ صحت عامہ گورنمنٹ آف انڈیا کے بیورو آف پبلک انفارمیشن (لاہور) کا دلی ممنون ہے"

انسدادی طب کو دو حصوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے (۱) "ماحولی" جس میں صحت و صفائی کا علم، سکونت، شہری تعمیر، غذا اور اسی قسم کے دیگر موضوعات شامل ہیں اور (۲) "شخصی" جس کے ساتھ خاندانی اور طبی پس منظر بھی ہوتا ہے۔

### اچھی زندگی کا سرچشمہ

صحت و صفائی کے علم نے پچھلی صدی کے دوسرے نصف حصہ میں بہت ترقی کی اور بعض ترقی یافتہ علاقوں نے اچھے پانی کی بہم افراط، نکاسی، نالیوں کے بہتر انتظام کی وجہ سے بہت سے فائدہ اٹھائے لیکن ان بہبودیوں کی نوعیت ابتدائی کوششوں سے زیادہ نہ تھی۔ صحت و صفائی کے علم کا اولین فائدہ یہ ہوتا ہے کہ طاعون، ہیضہ وغیرہ تمام لوگوں کی زندگی خوشگوار ہو جاتی ہے۔ "صحت اور اچھی زندگی کا سرچشمہ پانی ہے لیکن اس وقت بھی بڑے بڑے شہروں میں اچھا پانی نہیں ملتا حالانکہ معمولی سی کوشش سے عمدہ پانی کثیر مقدار میں مہیا ہو سکتا ہے۔

### صحت و صفائی کا پہلا فرض

گو پانی کی دوسری خوبیوں کے مقابلہ میں اس کی زبردست قوت سے کام لیا جا سکتا ہے پھر بھی گھروں اور کارخانوں کے لئے سستی برقی مہیا کرنے میں ابھی ہم بہت پیچھے ہیں اسی طرح ہم کوئلہ کا استعمال بھی غلط کرتے ہیں کیونکہ بے شمار چمنیاں اپنے دھوئیں کی غلاظت سے فضا کو خراب کرتی رہتی ہیں۔ صحت و صفائی کے علم کا پہلا فرض یہ ہے کہ امور صحت میں فنی معلومات سے کام لیا جائے اور دھوئیں کا انسداد تو اس کا پہلا کام ہونا چاہیے۔

### انسدادی طب کا شخصی پہلو

دوسری طرف جہاں تک شخصی پہلو کا تعلق ہے انسدادی طب کے امکانات بہت روشن ہیں۔ علم جراثیم اور بایوکیمسٹری کی شاندار دریافتوں کے دائرے ابھی تک بہت محدود ہیں اور انسداد امراض کے لئے ان کو پوری طرح استعمال میں لانے کی ضرورت ہے۔ متعدی بیماریوں سے محفوظ رکھنے والی بایولوجیکل اشیاء کو جسم انسانی میں داخل کرنے کے لئے ہمارا طریقہ بہت بھدا ہے۔ ہمیں آرام کو شش اس بات کے مطالبہ میں صرف کرنے کی ضرورت ہے کہ اعضائے تنفس اس حد تک انسدادی اور کو بہتر نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔ حیرت ہوتی ہے کہ ڈاکٹر صاحبان انفلوئنزا جیسی بیماریوں کی چھوت سے کس طرح محفوظ رہتے ہیں کیونکہ اس میں مستقل بچاؤ کا سوال ہی نہیں۔ اس کی سادہ توضیح یہ ہے کہ مریضوں کے معائنہ کے لئے اپنی روزانہ گشتوں کے دوران میں اس مرض کے جراثیم رفتہ رفتہ اعضائے تنفس کے ذریعہ ان کے جسم میں داخل ہوتے رہتے ہیں جو اس بیماری کے اثر سے انہیں محفوظ رکھتے ہیں۔

### انسدادی طب کا پہلا قدم

انسدادی طب کی جستجو کے سلسلہ میں جو جدوجہد کی جا رہی ہے اس کے متعلق یہ عجیب بات ہے کہ اب تک ہم مرنے والوں ہی کی تعداد گننے میں لگے رہے ہیں حالانکہ زخمیوں کا شمار کرنے میں زیادہ کوشش صرف کرنے کی ضرورت ہے۔ سائنس ہماری مدد اس وقت تک نہیں کر سکتی جب تک اسے عام اشیاء ــــ یعنی تعداد اور اسباب ــــ مہیا نہ ہوں۔ اپنے کام کی وسعت معلوم کرنا انسدادی طب کا پہلا قدم ہے۔ پچھلے چند سالوں سے اسکاٹ لینڈ کا محکمہ صحت طبعی کارکنوں کے جسمانی انحطاط کے اسباب کا تجزیہ کرنے کی سرتوڑ کوشش کر رہا ہے جہاں تک انسدادی طب کا تعلق ہے سائنس سے نہ صرف اس ہم کو مجموعی طور پر سمجھنے میں بلکہ مقامی کارروائیوں کو موثر بنانے میں مدد مل سکتی ہے۔

### سائنس کی بنیاد؟

مقامی کارروائی کے سلسلہ میں تپ دق کا مسئلہ ایک سامنے کی مثال ہے اس ایک خاص بیماری کے لئے ایک وسیع سماجی پس منظر سامنے رہنے کی ضرورت ہے اتنا ہی کافی نہیں کہ سائنس کارکنوں کی ایک جماعت چھوت پھیلانے والے وسیلہ کا مطالعہ کرے بلکہ ایک جماعت جلد از جلد بیماری کا سراغ لگا کر اس کے علاج سے مجبور آ ہوا اور تیسری جماعت سکونتی اور صنعتی حالات وغیرہ سے متعلقہ مسائل کو حل کرنے میں مصروف ہو۔ اصل میں سائنس کی بنیاد پر ایک متحدہ کوشش کی ضرورت ہے۔

### اتحاد مقصد کا اصول

ایک مشہور سائنسداں ڈیوڈ لل انتھل فرماتے ہیں کہ "وہی فنی مہارت جس سے کام لیکر انسان ترقی کی راہ پر گامزن ہوتا ہے اپنے استعمال میں حد سے زیادہ مخصوص نوعیت اختیار کر لینے کی وجہ سے اتحاد کی بجائے افتراق پیدا کرنے کا موجب بن جاتی ہے اور اس فنی مہارت کا سارا مقصد تقریباً فوت ہو جاتا ہے۔ وسائل کو اس وقت تک متحدہ طور پر ایک مشترکہ مقصد کے تحت ترقی نہیں دی جا سکتی جب تک ہر ماہر فن اپنی مہارت کو اس مشترکہ مقصد کے تابع نہ کر دے اور اپنے دائرۂ عمل اور اس کے مسائل کو بحیثیت مجموعی نہ دیکھے"۔ چنانچہ برقی قوت، سیلاب کا روک تھام، زمین کا تحفظ، ملیریا کا انسداد اور عام فلاح و بہبود متعلقہ مسائل کا ایک دوسرے کے ساتھ گہرا تعلق ہے چنانچہ جس کسی مسئلہ کے بارے میں جو فیصلہ بھی کیا جائے وہ ایسا ہو جو مشترکہ مقصد ــــ یعنی لوگوں کی صحت اور خوشحالی ــــ کے پیش نظر بہترین نتائج کا حامل ہو۔ سائنس کو انجاذب کے ساتھ ہمارے ملک میں صحت عامہ کے مسئلہ کو حل کرنا چاہیئے۔

بقیہ صفحہ پر

مزاحیہ

(مرسلہ تصدق حسین)

# چائے

(جناب شوکت تھانوی)

یہاں ان یہ نہ اقوال کا ذکر نہیں ہے جو چائے سے جس طرح بھیڑ یا بارشاں سے باہم بھیڑ سے۔ اور نہ ان سوسی انسانوں سے بحث ہے جو جاڑے کے دنوں میں تو خیر چٹ پٹا اور کوٹ سمجھ کر چائے پی لیتے ہیں لیکن گرمی شروع ہوتے ہی پیار ایسی جھرجھرتے ہیں گویا کبھی پی ہی نہ تھی حالانکہ تمام ہندوستان کے ہوٹلوں سے لیکر اسٹیشنوں تک بخط جلی یہ عبارت لکھی ہوئی ہے کہ

"گرم چائے گرمیوں میں ٹھنڈک پہنچاتی ہے"

لیکن سچ پوچھئے تو یہ لوگ چائے کو پانی سمجھ کر پیتے ہیں نہیں تو چائے ایک مرتبہ پینے کے بعد کوئی پھر دوسرے تو یہ پیتے ہیں

چائے ہمیں ہے ہندوستان کا فرنگی مشروب

ان لوگوں کو تو اگر کہتا گھلے دودھ گرم پانی میں تھوڑا سا دودھ اور تھوڑی سی شکر ملا جائے تو وہ اس کو نہ رنگ کیا کہتے ہیں ایسے "چائے" ان لوگوں کو پینا کیا تو ہمیں کرنا اور پینا کبھی تیسرا کا تصور ہوتا ہے ان لوگوں سے بہتر وہ بیچارے ہیں جنہوں نے اس دور کے دوسرے اشیاء تک جانے نہیں چاہئے کہ شاید اس میں سنکھیا کا جزو ہوتا ہے ورنہ اگر خلاف عادت پی لی جائے تو موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ خیر ان لوگوں کے متعلق تو یہ کہا جا سکتا ہے کہ

"چائے بخت تو نے پی ہی نہیں"

لیکن واللہ ان کرتے ہیں وہ لوگ جو ایک مرتبہ چائے پی لینے کے بعد پھر اس کو چھوڑ سکنے پر بھی قدرت رکھتے ہیں اور ان کی چائے نوشی بھی موسمی ہوتی ہے کم از کم ہمارا تو یہ حال ہے کہ ہم کو پہلی مرتبہ چائے پینا یاد نہیں ہے اور نہ کسی مرتبہ چائے کا چھوڑنا یاد آتا ہے جس آسانی یاد ہے کہ ہوش سنبھالنے کے بعد سے ہم اسی طرح اپنے آپ کو برابر کھاتا کھاتے ہوئے اور برابر پانی پیتے ہوئے دیکھتے چلے آتے ہیں اسی طرح چائے بھی جاری ہے ایسا اتفاق تو خیر بارہا ہوا ہے کہ کسی وقت کھانا نہ کھایا اور طبیعت ہلکی رکھنے کے لئے فاقہ کر ڈالا لیکن ایسا کبھی نہیں ہوا کہ ایک وقت بھی چائے چھوٹی ہو اور نہ یہ کوئی آسان کام تھا۔ بارہا ہم کو بہت سے ناصح مشفق قسم کے لوگوں نے سمجھایا کہ چائے سے خشکی ہوتی ہے، چائے سے اختلاج ہوتا ہے، چائے سے نیند خراب ہوتی ہے چائے سے معدہ کمزور ہوتا ہے اور چائے سے یہ ہو جاتا ہے اور چائے سے وہ ہو جاتا ہے لیکن ہم نے بھی اس بادہ خوار کی طرح جو زاہدوں کے وعظ کو بکواس سمجھتا ہے کبھی ان احتمالوں کا کوئی اثر نہ لیا اثر لینے پر مجبور تھے۔ یہ تو خیر معمولی باتیں تھیں لیکن اگر ہم کو یہ بھی یقین دلایا جاتا کہ چائے پینے سے طاعون ہو جاتا ہے یا پائے پینے سے کالرا ہو جاتا ہے یا پائے پینے سے دق کا تیسرا درجہ فوراً شروع ہو جاتا ہے تو ہم پائے ترک کرنے سے تو معذور ہی تھے اور ہم کیا کریں کہ ہم نے تو سنا ہے بھی ان چائے پینے والوں کو دیکھا ہے جو صحیح معنوں میں چائے نوش تھے یا جب کبھی یاد آیا اس پیشہ کمینی والے کے مرنے پر رو گئے ہیں بلکہ جس طرح آغا حشر صاحب کا تیسرا بیت بادہ خواروں کے متعلق فرمایا ہے کہ

گلا سوکھا تو چھوڑ دے پھر نکلے زندگانی میں
ہزاروں رو گئے ان بوتلوں کے بد پانی میں

اسی طرح ہم چائے خواروں کے متعلق عرض کرتے ہیں کہ

جو ڈوبے پیر چائے پیالی میں نکلے زندگانی میں
ہزاروں رو گئے اس کیتلی کے گرم پانی میں

سچ تو یہ ہے کہ ہم میں اور میخواروں میں سوائے اس کے اور فرق ہی کیا ہے کہ وہ ایک حرام شراب پیتے ہیں اور ہم حلال شراب بلکہ ہمارا تو خیال ہے کہ جس شراب کا نام بادہ کوثر ہے وہ شاید یہی شراب ہے جس کو ہم سب چائے کہتے ہیں اگر یہ خیال غلط بھی ہے تو وہ بادہ کوثر یقیناً چائے سے ملتی جلتی کوئی چیز ہوگی اور نہ بھی ہو تو اس سے انکار نہیں کیا جا سکتا کہ چائے ہماری شراب ہے اور اللہ میاں نے اس کو حرام نہیں کیا ہے۔ لوگ اس کی یہ وجہ بھی بیان کر سکتے ہیں کہ چونکہ چائے حال ہی کی ایجاد ہے اس لئے اس کو حرام نہیں کیا جا سکا۔ بہرحال ہم کو اس سے کوئی مطلب نہیں ہم تو ایک ایسی چیز کو اچھا شراب بنائے ہوئے ہیں جو شراب لیکن حرام نہیں اور اس کو پینے کے بعد بھی ہمارا یہ حال ہے کہ ہم

زندگی ہے ہاتھ سے جنت نہ گئی

چائے جو سچ مچ کی چائے ہے وہ تو ایک ہی بات ہے یہ بات ہے کہ شرفا اچھا ہی پینے والوں نے بھی چائے کی بھی متعدد قسمیں پیدا کر دی ہیں۔ ہر قسم کی چائے، کشمیری چائے، دیسی چائے اور انگریزی چائے وغیرہ۔ اور انہیں اقسام کی بنا پر چائے کی متعدد خصوصیات بھی قرار دیدی گئی ہیں مثلاً چائے کی خصوصیات میں سے یہ بھی ایک خصوصیت ہے کہ چائے لب بند لب بند ہو لیکن کشمیری چائے میں کشمیری صفات ایک کے بعد ایک پیدا ہو جاتی ہیں یعنی لب بند، اب زبان بند، اور دل دھڑکنا۔ اس کو بالائی کے مفروضہ سے خدا بنا دیا یا بنا دیا ہے وہ چائے کیا ہوئی ہے ایک قسم کا میٹھا سالن ہوتا ہے جس میں سیکڑوں قسم کے تو مصالحے پڑ جاتے ہیں اور جوش اس قدر دیا جاتا ہے کہ کوئی شے بھی تیار ہو رہی ہے شیر خدا کا یہ حال ہوتا ہے کہ کوئی امر تیوں کا نام ڈالا گیا ہے اور ان تیزابوں سے تیار ہو کر جو چیز منتج ہے اس پر دو لوگ پینے کی ہمت لگاتے ہیں ان کی یہ خصوصیات تو رہی کہ کشمیری چائے پینے والے کو ایک خاص قسم کا ارادہ ہو جاتا ہے کہ ایک مرتبہ اور پی جائے تو سب دھڑکنا ہو لیکن۔ چائے اگر کسی حقیقی چائے نوش کو پلا دی جائے تو وہ ناک بھوں چڑھا کر اس کو حضرت داغ کا شعر اس طرح پڑھے گا کہ

ارے بیراد انہیں ناکہ چائے تو کر لا

یہ دیکھا جائے ہاں انگلیں معلوم ہوتی ہے

اس کو تو ہم نے میٹھا سالن عرض کیا ہے لیکن لوگ چائے کو سچ مچ سالن بنا کر استعمال کرتے ہیں یعنی نمکین چائے پیتے ہیں اور اس نمکین چائے کو جس وقت تیزابی ڈالکر پیتے ہیں بلکہ کھاتے ہیں اس وقت بالکل یہ معلوم ہوتا ہے کہ شیر مال نہاری سے کھایا جا رہا ہے اور واقعی وہ لوگ چائے کو نہاری کا بدل سمجھتے ہیں ورنہ کہاں پائے کہاں اس میں نمک اور کہاں تیزابی سے اس کو کھانا۔ ہم کو تعجب ہے کہ یہ لوگ چائے میں گوشت ڈال کر باقاعدہ چائے کا سالن کیوں نہیں پکاتے اور جو ذرا سی کسر رہ گئی ہے اس کو بھی کیوں نہیں پورا کر دیتے لیکن بغیر گوشت ڈالے بھی وہ نمکین چائے کم از کم ہماری اور ہماری طرح کے دوسرے چائے نوشوں کی نظروں میں تو مہمل ہے اور تمام دنیا کے متعلق ہم کچھ نہیں عرض کر سکتے۔ اسی ایک قسم پر کیا

غائب ہو جاتا ہے طاعون سے مرا ہے یا اس کی علامات موجود ہیں آپ کو یہ معلوم ہو کہ ایسے موسم میں طاعون ہوا کرتا ہے تو مرنے پر بھی کاغذ یا کوئی ایسی چیز ڈال کر نکالنا خوب چھڑکنا چاہیئے اور جلا کر اس میں آگ لگا دینا چاہیئے۔

(۳) مکان کا تمام سامان جیسے بوریا تکیے [illegible] سب ماہر دھوپ میں کھلا [illegible] اندر گھر کو [illegible] خوب صاف کرا دیں [illegible] ہو تو دیوار [illegible] جھاڑ [illegible] کر [illegible] جائیں [illegible] گرم پانی [illegible] ہے اگر آپ سے یہ سب کچھ نہ ہو سکے تو محکمہ حفظان صحت کے عہدہ [illegible] اطلاع کر دیجئے کہ آپ کے مکان میں ایک [illegible] ہوا ہے۔

(۴) اگر اس کا اندیشہ ہو کہ عنقریب طاعون کا [illegible] ہو گا تو [illegible] کرنے کے لئے تیاری کر لیجئے [illegible] ابھی [illegible] کا انتظام [illegible] ہو جیسے کوئی [illegible] کوئی [illegible] یاد رکھ [illegible] جب تک [illegible] کم [illegible] ہے۔

(۵) طاعون کی آمد سے پہلے ہی جہاں تک ہو سکے [illegible] ماحول کا ٹیکہ لگا دینا چاہیئے۔

(۶) گھر میں نہ آنے دیں اگر کسی کو طاعون [illegible] تو مریض کو [illegible] سے الگ رکھنا چاہیئے اس کے کھانے کے برتن [illegible] کپڑے یہ سب صاف ہوں اور بیماری کے [illegible] کے لئے مخصوص [illegible] کو [illegible] اور عام صفائی اور [illegible] کے بارے میں جو احکام [illegible] ہوں ان پر عمل کرنا چاہیئے۔

مریض سے توجہ اور محبت کا برتاؤ ہونا چاہیئے [illegible] دوسرے انسانیت کے خلاف اور [illegible] نامردی کی علامت ہے۔ علاوہ اس کے بنا بیت غیر ضروری ہے [illegible] کی کسی قسم کا خطرہ باقی نہیں رہتا۔ بشرطیکہ اوپر جو ہدایات بیان ہو چکی ہیں ان پر عمل کیا جائے۔

**علاج** ۔ ایک عام مقولہ ہے کہ مرض کا انداز اس کے علاج سے بہتر ہے۔ یہ مثل اس سے بہت کم [illegible] ہو سکتی ہے جو ہے کہ [illegible] دیتے [illegible] خالی کرنا چاہیئے۔ بہر حال اس سے بہتر کیا [illegible] کو روکنے کا اور کوئی [illegible] وقت [illegible] لگوانے سے [illegible] کہ مرض میں مبتلا نہ ہوں یا کم از کم ہلاک نہ ہوں۔ مبتلا ہو جانے کے بعد کسی خاص طریقہ علاج کو [illegible] نہیں [illegible] جا سکتا۔ البتہ ایک انگریزی دوا ٹنکچر آئیوڈین دی جاتی ہے۔ ہر تیسرے یا چوتھے گھنٹے کے بعد (۲) بوند دماغ تک ایک اونس پانی میں ملا کر دینا چاہیئے۔ دوا دینے کے لئے بیمار کو سوتے سے ہوشیار کرنا نہیں چاہیئے چونکہ نقاہت بہت زیادہ ہو جاتی ہے اس لئے کسی قدر تیز کافی یا اگر مذہب اجازت دے تو تھوڑی برانڈی دینے سے قلب کو سہارا پہنچتا ہے۔

غذا کے لئے دودھ کھچڑی اور میوہ جات سب سے بہتر ہے۔ اگر بیمار پانی مانگے تو دینے میں کوئی ہرج نہیں۔

**کامل آرام** ۔ نہ صرف علامات کی رخصت میں بلکہ تندرستی کے پورے ایک ہفتہ بعد تک نہایت ضرور ہے۔

---

## اچھی صحت اور اچھا حافظہ

کسی امر کو یاد رکھنے کے لئے اس کا اچھی طرح مشاہدہ کرنا چاہیئے کسی کام کو سمجھتے وقت اس کی طرف دلچسپی لینا اور توجہ مرکوز کرنا نہایت ضروری ہے۔ یہ کبھی یقین نہ کرو کہ تمہارا حافظہ کمزور ہے اپنے آپ کو یقین دلاؤ کہ تمہارا حافظہ بہت اچھا ہے یاد رکھو کہ اس یقین کا بہت اچھا اثر پڑتا ہے اس کے علاوہ ایک حقیقت بھی ہے اپنے حافظہ پر اعتماد رکھو یہ فرض کر کے کہ تم نے اچھی طرح یاد کیا ہے جب دوسری مرتبہ تم کوئی چیز کرنا یا کہنا چاہتے ہو اس وقت جو چیز تمہیں یاد آئے وہی صحیح ہوتی ہے عام طور پر اس میں سے نو اقسام تمہیں اسی طرح صحیح یاد آئیں گے یادداشت کا انحصار تلازم خیالات پر ہے اس لئے یاد کرتے وقت ان چیزوں کو اکٹھا رکھو جو تم یاد کرنا چاہتے ہو جتنا وہ چیزیں میں ارتباط ہو گا اتنی ہی جلدی وہ یاد آ جائیں گی۔

خیال ایک عادت ہے صحیح طور پر سوچنے کی عادت ڈالو خیال یا گفتگو میں بے ربطی کا اظہار نہ کرو اس سے نقصان پہنچتا ہے یاد رکھو کہ اچھی صحت اچھے حافظہ کی جسمانی بنیاد ہے کافی ورزش اور تازہ ہوا اچھے حافظہ کے لوازمات میں سے ہیں۔ سب سے آخر یہ کہ لوگوں اور چیزوں میں فرق کرنے کی جو چیز بھی تمہارے خیالات

## بقیہ صفحہ ۴ انسدادی طب کا مستقبل

بحیثیت مجموعی انسدادی طب میں خواہ وہ کسی شخص کو ہو یا مالی یہی اتحاد مقاصد کا اصول پیش نظر رکھنا چاہیئے۔

**سماجی معالجہ کا نظریہ** تیماری و بربادی کے انسداد اور امراض کے اثبات پر بلکہ صحت کو فروغ دینے کے مسائل سے ہمارا تعلق زیادہ گہرا ہے۔ ہمارے اس معاملہ میں ہماری مدد کس طرح کر سکتا ہے؟ یہ خیال میں اس سوال کا جواب سماجی معالجہ کے کلی نظریہ میں ملتا ہے یعنی انسان کا معالجہ اس کے ماحول کو پیش نظر رکھ کر کیا جائے دوسرے لفظوں میں فرد کے ساتھ ساتھ اس کے خاندان، اس کے گھر، اس کی خوراک اور اس کے پیشہ پر بھی نظر رہے۔

**متعدی بیماریوں کی چھوت** بین الاقوامی صحت کے معاملہ میں جہاں تک سائنس کے استعمال کا تعلق ہے قرنطینہ اگرچہ ابھی تک ایک اہم کام انجام دے رہا ہے لیکن اب حالات بدل چکے ہیں ملیریا اور زرد بخار جیسی بیماریاں اب زمانہ اور مکان کے لحاظ سے محدود نہیں رہی ہیں۔ اس بات کا امکان ہے کہ چند ہی گھنٹوں میں ایک مسافر ہوائی جہاز کے ذریعہ اس ملک میں پہنچ جائے یا ہو سکتا ہے کہ یہاں وارد ہوتے وقت تو وہ بظاہر تندرست ہو لیکن چند عرصہ بعد اس کا مرض پھر عود کر آئے اور بیماری کی چھوت مسافر کے چھوڑے ہوئے سامان میں منتقل کر دے یا ہو سکتا ہے کہ کسی خوفناک حال پر اتیم بم میں ملا ہوا پہنچ جائے اور وہ جراثیم بڑھ کر کوئی وبائی بیماری پھیلا دیں۔ اس قسم کے خطرے اس وقت اور بھی زیادہ بڑھ جاتے ہیں جب مخصوص بیماری والے علاقوں میں سفر کرنے والوں کو ٹیکہ لگا کر مرض سے محفوظ کر دیا جاتا ہے۔

**بین الاقوامی کنٹرول** بین الاقوامی صحت کا انحصار وبائی امراض اور دیگر بیماریوں کے متعلق جدید ترین معلومات کے پھیلانے صحت عامہ کی تعلیم کے لئے آسانیوں کی ہم رسانی اور سب سے بڑھ کر اس امر پر ہے کہ جہاں کہیں بیماری عام ہو وہاں بین الاقوامی کنٹرول قائم کر دیا جائے مثلاً زرد بخار کو افریقہ اور جنوبی امریکہ کے مخصوص علاقوں میں محدود کر دیا جائے اور جن ممالک کو اس طرح فائدہ پہنچ رہا ہے وہ سب متحدہ طور پر اس کام میں حصہ لیں۔ دنیا

خیر وہ تو کھیلیاں ہیں وہ نہایت باریک نقش ہوں گے۔ یا
دیکھی ہیں اور اگر پیالیاں بھی ہوں تو وہ تاریخی کے
داغدار ڈھنگوں سے ورنہ مٹی کے کلہڑ والے سے
کام نکال لیتے ہیں مطلب تو چائے سے ہے اور سچ
تو یہی ہے کہ ؎

یہ اہتمام نہیں کچھ چائے نوشی سے
جو چائے ہو تو ضرورت نہیں پیالی کی

چائے کی ایک اہم قسم مشاعروں اور جلسوں کی
چائے بھی ہے یہ تقریباً ایک ہی قسم کی ہوتی ہے اس
چائے کو اگر چار کر نہ پلایا جائے تو ملتی ہے کوئی
لطف آ جائے لیکن جب یہ کہا جاتا ہے کہ چار پیالی
جا رہی ہے تو بس غصہ آ جاتا ہے لوگ اور جوش
وغیرہ کی خوشبو خود اعلان کرتی ہے اگر یہی مسالہ جو
چائے میں ڈالا گیا ہے تھوڑا سا بھون جوش دینے
کے بعد اس میں ملا دیا جاتا تو شاید وہی مزہ ہوتا جو
اس چار کا ہوتا ہے اگر یقین نہ آتا ہو تو تھوڑی سی
اسٹرکی جوشی کو پانی میں جوش دیکر اس میں اسی
نسخہ کے مطابق ڈال دیجئے جو مشاعروں اور
جلسوں کی چائے میں ڈالے جاتے ہیں۔ پھر اس
کو پکا کر کھلا دیا جائے اگر نہ اچھی نہ ہو تو یہ کہیے گا
اسی طرح موتیل انگشتان کے زمانہ میں امید ہے اردو
کی طرح ہندی کو ٹھنڈی کو پیٹ لگتے وہ بھی یقیناً تبدیلی
کے ساتھ نہ بدلے چیز ہو تو ہم کو پتا نہیں ہوتی ہے
اگر وہ یاد ہوتی ہے تو جو چیز ہم پیتے ہیں وہ چائے
نہیں ہے بہر حال دونوں میں سے ایک ہے اور
دوسری نہیں۔

خیر ہم کو ان دنیا بھر کی مختلف چاروں کی قسموں سے
کیا غرض ہم تو اسی کو چائے سمجھتے ہیں "جس کا ذریعہ
دم نکلے" اور وہی زندگی کا سہارا ہے۔ خدا نخواستہ
شیطان کے کان بہرے اگر ہم کو چائے نہ ملے تو شاید
دنیا والوں کو پھر ہم کبھی نہیں مل سکتے۔ اگر کبھی اتفاق
سے چائے کے مقررہ اوقات یعنی صبح سات بجے
اور شام کو پانچ بجے میں ذرا سی بھی تبدیلی ہو جاتی
ہے تو بس جان ہی پر بن جاتی ہے وہ عالم ہوتا ہے کہ
خدا وہ وقت دشمن کو بھی نہ دکھائے مثلاً رمضان
شریف میں روزہ رکھ بیٹھے اب صبح سات ہی بجے
سے یہ عالم ہوگا کہ گویا رگ رگ کی روح کھینچ لی گئی ہے
جمائیوں پر جمائیاں آئیں گی۔ ہاتھ پیروں میں کمزوری
محسوس ہوگی طبیعت نڈھال ہو جائے گی تھوڑی دیر
کے بعد سر گھومنا شروع ہوگا۔ پھر درد شروع ہوگا
یہاں تک کہ شام کے وقت ہم بالکل عالم نزع میں
نظر آئیں گے لیکن ہمیں دم نکلنے سے قبل یہی موت
کے وقت جیسے جاں اذاں ہوگی ہم خود بخود یہ کہتے ہوئے
اٹھ بیٹھیں گے کہ ؎

موذن مرحبا بر وقت بولا
ترا آواز مکے اور مدینے

اور فوراً گلی کوزی شاکر کیتلی سے اس
دو آتشہ غرانی رنگ والی چائے کو پیالی میں ڈالیں گے
اس میں شکر ڈالیں گے اور دودھ ملا کر اس غرانی
رنگ کو سفید رنگ بنا دیں گے اس کے بعد اس کا
پہلا ہی جرعہ طلب سے اترتے ہی تمام دن کی کلفت
کو خواب خیال کر دے گا یہ چائے آب حیات اٹھا کر
پی لیا رگ رگ میں زندگی کی لہر دوڑ جائے گی اور ایسا
معلوم ہوگا گویا خدائے حیات تازہ بخش رہا ہے تو خیر
اس وقت کی بات ہے جب تمام دن بھر پانی کے
تصور میں گذارا ہو لیکن زمانہ ہی تو ہے کہ صبح
اٹھتے ہی اس کا نام سنتا ہے اور یہ
تک وہ کیتلی کی پیالی کے سامنے نہیں جاتی بلکہ یہ
حکم ہم اس کیتلی کی پیالی کو حلق تک نیچے نہیں اتار سکتے
صدر تھوڑا ہوتا اس کو چاہے ہم اختیار کیجئے یا
چار کا شوق۔ بہر حال ہم اس بات کے قائل ہیں کہ
جنت میں چائے [illegible]
ہم کو معلوم ہے جنت کی حقیقت کیا ہے

لیکن جہاں تک ہمارا خیال ہے فطرت نے آپ کی
فاش غلطی یقیناً نہ کی ہوگی کہ جنت میں چائے نہ رکھی ہو
بلکہ وہاں دودھ اور شہد کی نہریں ہوں گی اسی کے
قریب چائے کا آبشار بھی ہوگا ورنہ اس جنت سے
جس میں چائے نہ ہو وہ اسٹیشن ہزار درجہ اچھے ہیں
جس پر ہندو چائے اور مسلمان چائے ہوتی ہے خیر تو یہ
بعد کی باتیں ہیں معلوم نہیں کیا ہو ؎

اب تو ہم چائے خوب پیتے ہیں
عاقبت کی خبر خدا جانے

لیکن اس کو ہماری وصیت سمجھ کر ہمارے تمام
اعزہ کے تمام دوست تمام دشمن اس مضمون کو پڑھنے
والے بلکہ تمام برادران ملک و ملت۔ جناب صدر، معزز
خواتین اور حاضرین جلسہ سب نوٹ کر لیں کہ ہمارے
مرنے کے بعد بلکہ ابھی سے اگر وہ لوگ وقتاً فوقتاً ایک
پیالی چائے پر ہمارا فاتحہ پڑھ دیا کریں گے تو خدا ان کو
نیک اجر دے گا ورنہ یہ تو ظاہر ہی ہے کہ قیامت
کے دن سب کا دامنگیر ہونا ہمارے بس کی بات نہیں۔

لیکن ہم اپنی وصیت کا دوسرا [illegible]
[illegible] اس [illegible] اہم ہے کہ اگر اس کا
[illegible] پابند کا [illegible] یوں ہی ٹال دیا تو [illegible]
[illegible] ہیں کہ اچھا نہ ہوگا [illegible]
مجبور ہو لگے کہ حشر کے دن [illegible] ہاتھ ہوگا [illegible]
وصیت کے ٹالنے والوں کا گریبان [illegible] ہو [illegible]
مل جائے۔

وہ وصیت یہ ہے کہ ہم چاہے جس گوشہ [illegible]
راہی [illegible] عدم ہوں لیکن [illegible] پہلے [illegible] کوشش کی جائے
کہ ہمارے جسد اطہر کو آسام [illegible] جائے اور [illegible]
ویسے ارادی کے کنارے [illegible] چار کے [illegible]
کو بھی [illegible] جگہ تلاش کر کے ہم کو [illegible] دفن کر دیا جائے
اور اگر یہ نہ ہو سکے تو [illegible]
[illegible] دیا جائے جس کے [illegible] ہمارے لیکر قیامت تک [illegible]
[illegible] والا [illegible]

یاد رکھئے کہ [illegible] ترکیب [illegible]
ہماری روح [illegible] خوش [illegible]
[illegible] پر [illegible]

## ہوٹلوں کے برتن صاف ہوں گے

ہوٹلوں اور [illegible] سے عوام میں جو [illegible] پھیلتے [illegible]
تمام کے لئے کیلئے [illegible] ایک قانون نافذ کیا گیا
ہے اس کی رو سے ہوٹلوں، قہوہ خانوں، شراب
خانوں اور تمام دکانوں پر برتن کی پوری صفائی کی ذمہ
داری عائد کی گئی ہے جن میں گلاس، پیالے اور دوسرے
برتن مشترکہ طور پر استعمال کئے جاتے ہیں اور ان کے مشترکہ
استعمال سے روک دیا گیا ہے اس قانون میں "مشترکہ
استعمال" کی توضیح یہ کی گئی ہے کہ پیالے اور گلاس وغیرہ
ایک شخص کے استعمال کے بعد مکمل طور پر صاف کئے بغیر
دوسرے شخص کو دینا اس کا مشترکہ استعمال ہے اور یہ
جرم ہے برتن کی مکمل صفائی کا معیار یہ بتایا گیا ہے
کہ اسے کھولتے ہوئے پانی یا بھاپ میں ہر قسم کی خود
بینی آلودگی سے پاک کیا جائے۔ قانون میں اس کی گنجائش
رکھی گئی ہے کہ برتن کو صاف اور صاف کرنے کے دوسرے
طریقے بھی اختیار کئے جا سکتے ہیں بشرطیکہ ان سے جراثیم
آلودگی کے کلی طور پر زائل ہو جانے کا یقین حاصل ہو۔

[illegible] پیالے کی تو ایک الگ ہی [illegible] اور اس قدر کثیر تعداد [illegible] خود [illegible] مالک [illegible] شوق [illegible] ان کا علم نہ ہوگا۔ ان کے شمار [illegible] بہت [illegible] ہم کو کہا جاتا ہے پیالے لیکن [illegible] ایک [illegible] حال ہم ان کو چائے تو کہہ [illegible] اتنا ہے کے متعلق تفصیل کے ساتھ [illegible] ہمارے [illegible] اسی میں [illegible] ہے اس میں تو کوئی [illegible] نہ تھا لیکن ہم کو اندیشہ ہے [illegible] کے باوجود ہم اپنے کام کو [illegible] نہ پہنچا سکیں گے۔ [illegible] بعض [illegible] ہیں جن کے متعلق کچھ عرض کرنے کو دل چاہتا ہے ملاحظہ فرمائیے۔

ہماری آپ کی [illegible] چائے کے بھی مذہب ہوتے ہیں یعنی ہندو چائے، مسلمان چائے وغیرہ ریل کے بڑے بڑے سٹیشنوں پر تو خیر چائے کی علیحدہ علیحدہ دوکانیں ہوتی ہیں جن پر لکھا ہوتا ہے "مسلمان چائے" یا "ہندو چائے" وغیرہ یعنی جن اسٹیشنوں پر دوکانیں نہیں ہیں وہاں بھی گاڑی کے ٹھہرتے ہی یہ آوازیں کان میں آنا شروع ہو جاتی ہیں "ہندو چائے گرم" "مسلمان چائے گرم" وغیرہ اور [illegible] دونوں قسم کی چائے کو دیکھنے کے بعد معلوم ہوتا ہے کہ واقعی یہ چائے ہندو چائے ہے اور یہ چائے مسلمان چائے [illegible] ہندو چائے۔ آپ ہندو چائے لیں تو آپ دیکھیں گے کہ وہ دھوتی باندھے ہوئے یعنی [illegible] میں ہوتی ہے [illegible] مسلمان چائے ملاحظہ فرمائیں تو وہ پاجامہ اور [illegible] وغیرہ میں نظر آئے گی [illegible] پر چے پر کے اوپر [illegible] اور [illegible] میں پڑا ہوا چھپا۔ ان موسم کی چائے کے [illegible] آپ عیسائی مذہب کی چائے ملاحظہ فرمائیے تو وہ سوٹ میں ہوگی یعنی کوٹ، پتلون، واسکٹ، ہیٹ وغیرہ میں کہ پرچ پیالی وغیرہ میں کہ پرچ پیالی علیحدہ [illegible] الگ، [illegible] الگ، [illegible] الگ، [illegible] الگ، [illegible] الگ، [illegible] الگ۔ بہرحال ہر مذہب کی چائے علیحدہ علیحدہ ہوتی ہے اور چائے کی وضع قطع بھی جداگانہ ہے تو گویا چائے کی دو مستقل قسمیں ہیں جن میں مذہبی اختلاف سے زیادہ شدید [illegible] لکھنؤ کی شعر و ادب فضاؤں میں جاڑوں کے شروع ہوتے ہی ایک طرف تو گلی کوچوں میں چائے کی دوکانیں کھل جاتی ہیں اور دوسری طرف

نکل آئے گویا کہ مٹی سے پودے!

کی تعداد میں سیکڑوں چائے والے ہر طرف گشت کرتے ہیں ان کے پاس ایک بالٹی میں کچھ چائے کی پیالیاں پانی میں پڑی ہوئی اور اس پر ایک تھالی رکھی ہوتی ہے جس پر تھوڑی سی بالائی اور کچھ سوسے ہوتے ہیں چائے کو ہر وقت گرم رکھنے والا سماور ہوتا ہے اور وہ [illegible] کے چائے فروش اپنے تھرکا تحریر [illegible] متاثر ہو کر عجیب و غریب طرح چائے بیچتے ہیں مثلاً ایک چائے بیچنے والے صاحب کا شعر ملاحظہ ہو

سموسہ مرا خستہ بالائی نرم ہے
تم پی لو مرے دوستو گرم چائے بھی گرم ہے

اس شعر کے نقائص نہ ڈھونڈیے صرف یہ دیکھیے کہ ایک چائے والے کا شعر ہے اور دونوں مصرعے نہ صرف موزوں ہیں بلکہ ایک ہی بحر میں ہیں نرم کا تانیہ گرم ہی ہے اور یہ شعر نہ صرف شعر ہے بلکہ مطلع ہے ان چائے والوں کی اور چائے کی دوکانوں کی چائے میں بہت کم فرق ہوتا ہے اور دونوں کا تقریباً یہ حال ہوتا ہے کہ گرم اس قدر کہ پیالی جہنم لگ رہی ہے اور شیریں اس قدر کہ اوجھا نہ برداشت کر سکے یعنی حلق سے معدہ تک ایک سلسلۂ دراز بن جائے اور ایک مرتبہ اس چائے کا پینے والا ہمیشہ ہمیشہ کے لئے ذیابیطس میں مبتلا ہو جائے۔ رنگ شروع میں سرخ مائل ہوتا ہے لیکن جب پکتے پکتے چائے گاڑھی ہو جاتی ہے تو نیلا ہو جاتا ہے اور بعض اوقات سیاہ بھی ہو جاتا ہے گویا نہ سہی ہلکا سہی۔ ہمارا تو یہ خیال ہے کہ جو لوگ یہ کہتے ہیں کہ چائے شاید نکرو کرتی ہے اور چائے خشکی پیدا کرتی ہے اور چائے سے اختلاج ہوتا ہے وغیرہ۔ اگر انہوں نے اس چائے کے متعلق فرمایا ہے تو اب ہم کہتے ہیں کہ بالکل سچ فرمایا ہے بلکہ ہمارا تو خیال ہے کہ یہ چائے خواہ کوئی مرض پیدا کرے نہ کرے لیکن اچھے خاصے تندرست کو موت کے گھاٹ اتار سکتی ہے اس چائے کو تو چھوڑنا نہیں بلکہ حرام قرار دیدینا چاہیے اور حکومت کو چاہیے کہ حفظان صحت کے خیال سے اس پر پابندی عاید کر دی جائے کہ کوئی شخص بغیر لائسنس حاصل کئے اس کو بیچ نہ سکے اس لئے کہ اس چائے میں اور زہر میں بہت معمولی سا فرق ہوتا ہے ایک چائے وہ ہوتی ہے کہ جس کو "طلسم ہوشربا"، "بوستان خیال"، "داستان امیر حمزہ"، "الف لیلہ" وغیرہ پڑھنے والے اس طرح پیتے ہیں کہ بیچ میں چائے کا پتیلہ چڑھا ہوا ہے اور چار لوٹے حلقے کئے وہ مرید ان چینا بیگم بیٹھے ہوتے ہیں چائے کا دور چلتا جاتا ہے اور ادھر تھکتی رکھی جاتی ہے لکھنؤ کی چہل پہل میں یہ دنیا سے بے نیاز خدا کے بندے کچھ اس محویت سے چائے پیتے ہیں کہ گویا چائے ان پر طاری ہو جاتی ہے اور وہ چائے میں ڈوب جاتے ہیں ان کی کنڈے ٹوٹی ہوئی بالدار چار کی پیالیوں میں اگر نقش و نگار ہوئے تو خیر ورنہ مکھیاں خود نہایت باکمال نقش و نگار بنا دیتی ہیں اور اگر پیالیاں نہ بھی ہوں تو وہ تاپچھی کہ دو انگلیوں سے ورنہ مٹی کے کلہڑوں سے کام نکال لیتے ہیں مطلب تو چائے سے ہے اور سچ تو یہی ہے کہ ؎

یہ اہتمام نہیں کفر چائے نوشی ہے
جو چاہا ہو تو ضرورت نہیں ہے پیالی کی

چائے کی ایک ہی قسم شادیوں اور محفلوں کی چائے بھی ہے تو تقریباً ایک ہی قسم کی ہوتی ہے اس چائے کو اگر چاہے کہ نہ پلایا جائے تو ممکن ہے کوئی لطف آ جائے لیکن جب یہ پتا چلتا ہے کہ چائے پلائی جا رہی ہے تو بس غصہ ہی آ جاتا ہے کہ لونگ اور جوتری وغیرہ کی خوشبو خود اعلان کرتی ہے اگر یہی مسالا جو چائے میں ڈالا گیا ہے تھوڑا سا بھونا جاتا دینے کے بعد اس میں ملا دیا جاتا تو شاید وہی مزہ ہوتا جو اس چائے کا ہوتا ہے اگر یقین نہ آئے تو تھوڑی سی آٹے کی بھوسی کو پانی میں جوش دیکر اس میں اسی نسخہ کے اجزا ڈال دیئے جائیں جو مشاعروں اور محفلوں کی چائے میں ڈالے جاتے ہیں پھر اس کو پی کر دیکھا جائے اگر ذرا بھی فرق ہو تو جب بھی کہیئے گا اس طرح میونسپل الکشن کے زمانہ میں امیدواروں کی طرف سے ووٹروں کو جو چائے ملتی ہے وہ بھی یقیناً تیرتا کے ساتھ مذبذب ہوتی ہے لیکن یہ بات نہیں ہوتی اور اگر وہ چائے ہوتی ہے تو جو چیز ہم پیتے ہیں وہ چائے نہیں ہے بہرحال دونوں میں سے ایک ہے اور [illegible] ہے۔

خیر ہم کو ان دنیا بھر کی تکلف چائے کی قسموں سے کیا غرض ہم تو اسی کو چائے سمجھتے ہیں "جس کا رہے دم نکلے" اور وہی زندگی کا سہارا ہے خدا نخواستہ شیطان کے کان بہرے اگر ہم کو چائے نہ ملے تو شاید دنیا والوں کو پھر ہم بھی نہیں ملسکتے۔ اگر کبھی اتفاق سے چائے کے مقررہ اوقات یعنی صبح سات بجے اور شام کو پانچ بجے تک نہ ملے اسی بھی تبدیلی ہو جاتی ہے تو بس جان ہی پر بن جاتی ہے وہ عالم ہوتا ہے کہ خدا وہ وقت دشمن کو بھی نہ دکھائے مثلاً رمضان شریف میں روزہ رکھ لیجئے اب صبح سات ہی بجے سے یہ عالم ہوگا کہ گویا رگ رگ کا روح کھینچ لی گئی ہے۔ جائیوں پر جائیاں آئیں گی۔ ہاتھ پیروں میں کمزوری محسوس ہوگی طبیعت نڈھال ہو جائے گی تھوڑی دیر کے بعد سر گھومنا شروع ہوگا۔ پھر رونا شروع ہوگا یہاں تک کہ شام کے وقت ہم بالکل عالم نزع میں نظر آئیں گے لیکن صبح نکلنے سے قبل یعنی مغرب کے وقت جیسے ہی اذان ہوگی ہم خود یہ کہتے ہوئے اٹھ بیٹھیں گے کہ ؎

موذن مرحبا بر وقت بولا
تری آواز مکے اور مدینے

# عورتیں کونسی ورزش کریں؟

(جناب خاموش)

اگر عورت کی عام صحت اچھی نہیں اور اس کے اعضاء قدرتی تناسب کے نہ ہوں یعنی یہ کہ ہر عضو اتنا ہی دبلا یا پتلا ہو جتنا کہ چاہیئے کیونکہ تناسب اعضاء ہی کا نام حسن یا خوبصورتی ہے اور تناسب اعضاء بغیر ورزش یا کسرت کے ممکن نہیں قدرت الٰہی کا منشا یوں ہی معلوم ہوتا ہے کہ انسان کو اسی میں خیر ہے کہ وہ قدرت کے دیئے ہوئے ہر عضو کو کام میں لاتا رہے بیکار نہ رکھے اسی کا نام ورزش ہے دودھ پیتا بچہ تو کوئی کام نہیں کر سکتا مگر قدرت اسے بھی حکم دیتی ہے کہ سست نہ پڑے رہو ہاتھ پاؤں ہلاتے ہی رہو غور کرو نیوالی عورتیں غور کریں کہ آخر اس میں کوئی تو راز ہے کہ شیر خوار بچہ بلا وجہ ہاتھ پاؤں پھینکتا رہتا اور آخر میں تھک کر سو جاتا ہے۔

## تندرستی کی خیر؟

لہذا عورتوں کو دنیا کے ہوتے ہوئے بھی ورزش کو بیکار چیز نہ سمجھنی چاہیئے یہ بات سچ ہے کہ غریب اور متوسط گھرانے کی بیویوں کو گھر کے کام کاج میں اتنا چلنا پھرنا اور ہاتھ پاؤں ہلانا پڑتا ہے کہ ان کو تندرستی کے لئے کسی مزید ورزش کی ضرورت باقی نہیں رہتی مگر اب بھی ہندوستان میں لاکھوں عورتیں ایسی ہیں کہ چارپائی توڑنے اور چھالیہ کترنے کے سوا کچھ نہیں کرتیں اور اس کی وجہ سے ان کے جسم بھدے اور ہر عضو بے ڈول ہو کر ان کے نسوانی حسن کا جنازہ نکال چکے ہیں وہ غریب اس سے واقف نہیں کہ ان میں اپنے شوہر کی کشش کرنے کی قوت کیوں زائل ہو گئی ہے وہ ان سے کیوں مخاطب نہیں ہوتا اور اپنا سامان تفریح دوسری جگہ کیوں تلاش کرتا پھرتا ہے ایسی بیویوں کی بہیں باصلاح نہ کر سکوں نہ سہی مگر اس راز سے نہ

. . . . . .

. . . . . .

. . . . لڑکیوں کو تو خبردار کر دوں کہ تمہاری خوبصورتی کی خیر تمہاری تندرستی میں ہے اور تمہاری تندرستی تمہارے معدہ اور اس کے

توتے ہاضمہ کے قبضہ میں ہے اور یہ قبضہ ورزش کے ہاتھوں میں ہے ورزش کے معنی محنت کے سمجھ لو تو بات کے سمجھ لینے میں آسانی ہوگی۔

## کھیلنا بچوں کا کام نہیں؟

مردوں کو تو کچھ نہ کچھ محنت کے کام کرنے ہی پڑتے ہیں البتہ منشی کام کے لوگ دن بھر بیٹھے رہنے اور چھ ماشہ کا قلم اٹھانے کے سوائے کوئی کام محنت کا نہیں کرتے کچہری سے جب گھر آتے ہیں تو پیدل چلنے کے بجائے سیکل یکہ ٹانگہ میں بیٹھ کر جاتے ہیں جس سے وہ طرح طرح کے بیمار ہو کر قبل از وقت دنیا سے رخصت ہو جاتے ہیں۔ ان لوگوں کے علاوہ مردوں کو تو قدرتی طور سے کچھ نہ کچھ محنت کرنی پڑتی ہے کوئی بوجھ اٹھاتا ہے کوئی ہتوڑے چلاتا ہے کوئی چلتا رہتا ہے ان میں سے جو امیر ہوتے ہیں وہ اس ورزش کی قدر جان کر ٹینس کرکٹ اور فٹ بال سے کام چلاتے ہیں ہندوستانی پرانے فیشن کے لوگ بوڑھے بوڑھے انگریزوں کو کھیلتا ہوا دیکھ کر ہنستے ہیں کیونکہ یہی پڑھایا گیا ہے کہ "بازی کردن کار طفلاں ست" کھیلنا بچوں کا کام ہے لیکن ان کو پتہ نہیں کہ ورزش کی ان کے لئے یہی سیڑھی ہے اور ورزش بغیر وہ تندرست نہیں رہ سکتے بعض نوجوان اداکار اسی وجہ سے کھیلتے ہیں کہ اس حیلہ سے ان کو بھاگنے اور دوڑنے کا موقع مل جاتا ہے۔

## خوبصورتی کی حفاظت

خیر وہ تو مردوں کا ذکر تھا اب مجھے بتانا ہے کہ عورتوں کو اپنے گھر کے کام خصوصاً وہ کام جن سے جسم کے اعضاء کو تکان ہوتا ہے خود کرنے چاہئیں اگرچہ ان کے گھر میں نوکرنیاں ہی کیوں نہ ہوں مثلاً اگر گھر کی چار دیواری کے اندر کنواں ہے تو پانی نکالنے کی کوشش کریں سل پر مسالہ خود پیسیں سامان اور آٹے اُدھر خود اٹھا کر دھریں وغیرہ وغیرہ وہ عورتیں جن کا سوشیل پوزیشن (سماجی درجہ) اتنا بلند ہو گیا ہے کہ ان کا آنگن پر بیٹھے رہنے کے سوا کوئی کام نہیں ہے اور ان کے صحن خانہ میں ایسے پردہ ٹینس کورٹ موجود ہیں جہاں بہت سی ہم رتبہ عورتیں کھیل سکتی ہیں تو کوئی عیب کی بات نہیں ہے مطلب تو یہ ہے کہ کسی طرح جسم کے اکثر اعضاء محنت میں مبتلا ہوں پسینہ سے مسامات کھلیں اور بدن ہلکا ہو کر خوب لگے ہاضمہ ترقی کرے اگر یہ موقع حاصل نہیں ہے تو پھر پردہ نشین عورت کو اپنی تنہائی کے کمرہ میں تھوڑا مقررہ پر دس بیس منٹ کوئی نہ کوئی ضرور ورزش کر لینی چاہیئے کچھ نہ ہو سکے تو چارپائی کی پٹی پکڑ کر آدھ گھنٹہ تک اس طرح کودنا چاہیئے جس طرح کوئی دوڑ رہا ہو یا ڈمبل منگا کر اس کے اسپرنگ دبانے اور کھولنے چاہیئے اور موقع ہو تو صحن خانہ میں یا چھت پر کا ایک گھنٹہ ٹہلنا چاہیئے جس سے جسم پسینہ پسینہ ہو جائے۔ قصہ مختصر یہ کہ عورتوں کے لئے ورزش بہت ضروری چیز ہے اس کے بغیر عورتوں میں بہت سی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں اور بیماری نہ بھی ہو تو جسم ضرور بھدا ہو جاتا ہے ورزش کرنے والی عورتوں کے پیٹ بڑھنے نہیں پاتے بازو اور پنڈلی کی پھلیاں سخت رہتی ہیں اور ہاتھ پاؤں سڈول رہتے ہیں اور اسی کا نام خوبصورتی یا حسن ہے۔

میرے خیال میں عقل و ہوش والی عورتوں کے لئے اتنے اشارے کافی ہیں۔

## اخلاقی حسن

کسی کا جسم کیسا ہی خوبصورت ہو اگر اخلاق و عادات اور خصائل اچھے نہ ہوں تو سب بیکار ہیں جسم کا حسن طوفانی ہے کیسا بھی کچھ بھی کر دو اپنے وقت تنزلی ہو ہی جاتا ہے لیکن اخلاقی حسن کبھی فنا نہیں ہوتا اس کی خوبصورتی زندگی تو زندگی مرنے کے بعد بھی باقی رہتی ہے۔

یہ بات لکھنے کو رہ گئی

## ثواب کا ثواب

کہ دنیا اب ورزش کی خوبیوں سے واقف ہوتی جاتی ہے اور لڑکیوں کے دیگر مدرسوں میں آٹا پیسنے کی چکیاں نصب کی جا رہی ہیں اور لڑکیوں کو مجبور کیا جاتا ہے کہ پر زور سیدھے گھیوں ضرور پیسا کریں۔ ایک مولانا کا مشورہ ہے کہ ہر لڑکی پچیس پچاس رکعت نفل نماز ہر روز کھڑی ہو کر پڑھا کرے تاکہ ثواب کا ثواب ہو اور کافی ورزش بھی ہو جایا کرے۔

مرسلہ نجم النساء (فتح پوری)

خاص صحت عامہ کیلئے

# جہاں لندن کے مشہور ماہر فن ڈاکٹر رہتے ہیں

## ہارلے اسٹریٹ اور اسکا تاریخی پس منظر

ذیل میں ڈیوڈ تھرلو کے ایک مضمون کا خلاصہ درج کیا جاتا ہے۔ "لندن کے مشہور ترین ڈاکٹر ہارلے اسٹریٹ میں طبابت کرتے ہیں یہ خوشنما سڑک لندن کے مغربی سرے پر شمال سے جنوب کی طرف جاتی ہے اس میں ۱۵۰ بڑے مکانات ہیں جن تقریباً ہر ایک چار منزلہ ہے تین چار کے علاوہ باقی تمام مکانات ڈاکٹروں سے پر ہیں اور ہر مکان میں آٹھ سے دس تک ڈاکٹر طبابت کرتے ہیں۔ سڑک کے مشرقی سرے پر ایک عمارت کی زمینی اور بالائی منزلوں پر ایک ایک بنک ہے اور مغربی سرے پر مشہور لندن کلینک کی بلند عمارت ہے اسی اسٹریٹ میں عورتوں کے سب سے پرانے کالج کی جسے کوئنز کالج کہتے ہیں زرد پتھر کی عمارت بھی ہے۔ کئی نسلوں سے انگلستان کے مشہور ترین ڈاکٹر اس سٹریٹ میں آباد ہیں ڈاکٹروں کی تعداد کے مقابلہ میں یہاں جگہ کی اتنی کمی ہے کہ ایک ڈاکٹر کو ایک یا دو زیادہ کمرے نہیں مل سکتے۔ یہاں کے ڈاکٹروں کا معمول ہے کہ وہ صبح کو ہسپتالوں میں چلے جاتے ہیں طلباء کو لکچر دیتے ہیں اور سہ پہر کو اپنے آٹھ دس مریضوں کو طبی مشورہ دیتے ہیں جس کی فیس عام طور پر تین گنی ہوتی ہے۔

لیکن یہی نہ سمجھ لینا چاہیے کہ اس اسٹریٹ میں صرف ڈاکٹروں ہی کے کمرے ہیں بلکہ اس کے دوسرے رخ پر ایک عالیشان مکان ہے جہاں سنہ ۱۸۷۶ء سے سنہ ۱۸۸۲ء تک برطانیہ کا مشہور وزیر اعظم گلیڈ اسٹون رہتا تھا پچھلی ایک صدی سے اس سٹریٹ نے طبی دنیا میں غیر معمولی شہرت حاصل کر لی ہے ایک زمانہ وہ تھا جب کہ یہاں ارل آف آکسفورڈ ہارلے کے نام پر ہارلے فیلڈز تھے۔ اٹھارویں صدی کے آخر میں اس جگہ عمارتیں بننی شروع ہوئیں اور جب ملکہ وکٹوریہ سریر آرائے سلطنت ہوئیں تو شہر کا مغربی علاقہ اس طرح وسیع ہونے لگا جس حالت میں آج کل اس کی سڑکیں نظر آتی ہیں انیسویں صدی کے وسط میں برطانیہ کے مشہور ترین ڈاکٹر اس اسٹریٹ میں آکر آباد ہونے لگے حالانکہ اس اسٹریٹ کو ڈاکٹروں کے لئے نہیں بلکہ بڑے بڑے تاجروں کی رہائش کے لئے بنایا گیا تھا اور یہاں کے مکانوں کی ساخت بھی ایسی ہے جو تاجروں کی رہائش کے لئے عین مناسب ہے۔ اسی اسٹریٹ کو ڈاکٹروں نے اپنی جائے قیام کے طور پر کیوں منتخب کیا اس کی کوئی خاص وجہ نظر نہیں آتی سوائے اس کے کہ یہ ایک روایت ہو گئی ہے اور جس ڈاکٹر کے بارے میں یہ کہا جائے کہ وہ "ہارلے اسٹریٹ میں رہتا ہے" تو یہ سمجھنا چاہیے کہ وہ اپنے پیشہ کا ماہر ہے۔

جگہ کم ہے اور ڈاکٹر زیادہ۔ چنانچہ ڈاکٹروں نے آس پاس کی سڑکوں پر بنی ہوئی عمارتوں میں طبابت شروع کر دی ہے لیکن وہ "ہارلے اسٹریٹ میں رہنے والے" ڈاکٹر ہی کہے جاتے ہیں۔

---

**ماہ تیرہ ماہ مئی میں صحت عامہ کا اطفال نمبر شائع ہوگا مضامین ۵ مئی تک وصول ہوں گے۔**

# آنریبل مسٹر سید محمد اعظم صدر المہام بہادر تعلیمات کا رعائی

ہم نے ٹھیک دو سال قبل "سٹی کالج کے اعظم صاحب" کا بحیثیت ناظم تعلیمات اسی صفحہ پر خیر مقدم کیا تھا۔ ہمارے خیر مقدمی الفاظ تھے کہ "سررشتۂ تعلیمات حال حال تک تجربہ کے مختلف مراحل سے گزرتا ہوا اب ایک ایسی منزل پر پہونچ گیا ہے جب ماہرین تعلیم کے غور کردہ خاکے قوت سے فعل میں آنے کو ہیں جن کا نفاذ ایسے دانشمند ہاتھوں سے پایۂ تکمیل کو پہونچنا چاہیئے جو ملک کی تعلیم کا وسیع عالمانہ تجربہ رکھتے ہوں اور جن کا تعلیمی تدبر اور مخلصانہ انہماک ہر "جدید" کو اہل ملک کے مزاج کے مطابق ڈھالنے کی صلاحیت رکھتا ہو۔ جب ہم اس انداز سے مسٹر سید محمد اعظم ام اے (کنٹب) کو جانچتے ہیں تو ان میں وہ تمام خوبیاں اور صلاحیتیں نظر آتی ہیں جو نظامت تعلیمات جیسی نظامت کے لئے ضروری ہوں"۔ آج ہم مجبور ہیں کہ نظامت تعلیمات کی بجائے "باب حکومت کی رکنیت تعلیمات" کے الفاظ رکھیں۔

نظامت اور رکنیت میں زمین و آسمان کا فرق ہے لیکن یہ فرق مسٹر سید محمد اعظم کی ذات میں ہماری تعبیر کو اسی مقام پر رکھتا ہے اور ہم اس انداز سے بھی صاحب صرف کو وہی پاتے ہیں جو پہلے تھے۔ فرق صرف عہدہ کا ہے پہلے اسکیم بناتے اور منظور کراتے تھے اب خود کو اسکیم کو خود منظور اور نافذ کریں گے۔ آنریبل اعظم صاحب کی یہ مستعجل ترقی اس بات کو نشان زد کرتی ہے کہ اب ہوا کا رخ کدھر ہے مستقبل اپنے ساتھ جو ذمہ داریاں لا رہا ہے اس کو وہی سنبھال سکتے ہیں جو ہوا کے رخ کو پھیرنے کی سکت رکھتے ہوں۔ اعظم صاحب نے بحیثیت ناظم تعلیمات ملک کی تعلیمی ترقی کے لئے جو اسکیم مرتب کی وہ حیدرآباد کی تعلیمی دنیا کے ہوا کے رخ کو بدلنے ہی کے مرادف ہے۔

"ہم آنریبل مسٹر سید محمد اعظم کا اس عہدۂ جلیلہ پر مکارم شاہانہ سے فائز ہونے پر مبارکباد دیتے اور اس پیام کو سر بارہ درج کرتے ہوئے وہی توقع ظاہر کرتے ہیں جو ہم نے سابقہ خیر مقدمی اداریہ میں ظاہر کی تھی یعنی ان کے اس پیام کی روشنی میں کہ "میں صحت کو تعلیم پر مقدم سمجھتا ہوں" جریدہ صحت عامہ کو اب ہم مدرسہ کی ـــــ خواہ وہ مدرسہ تحتانی ہو یا ثانوی یا اعلیٰ ثانوی ـــــ اولین ضرورت سمجھتے دیر نہ ہونی چاہیئے"۔ ہمارا مقصد ایک اصلاحی اور قومی مقصد ہے اور ہم اس جریدہ کے ذریعہ خدمت ملک کا اہم فرض بجا لانا چاہتے ہیں اور یہ اسی وقت ممکن ہے اگر آنریبل صدر المہام بہادر اس جریدہ کو ہر مدرسہ میں جاری کرا دیں تاکہ صحت عامہ سے متعلق مسائل بچوں میں عام ہوں اور وہ ان پر عمل کرنے لگیں۔

ایڈیٹر

جلد ۴ | ۲۴ خورداد ۱۳۵۴ف م ۱۵ جمادی الاول ۱۳۶۴ھ م ۲۸ اپریل ۱۹۴۵ء شنبہ | شمارہ ۱۴

# مشیر الاطباء کے شباب کا دور

۱۹۲۹ء میں تھا جب کہ حضرت شفاء الملک حکیم محمد حسن صاحب قریشی اس کو مرتب کیا کرتے تھے اس کے مضمون نگاروں میں فاضل موصوف کے علاوہ حکیم نذیر احمد صاحب، ڈاکٹر محمد شاہ خان صاحب، حکیم محمد یوسف صاحب، حکیم عظیم اللہ صاحب، حکیم ظفریاب علی صاحب مرحوم، پنڈت ٹھاکر دت امرت وغیرہ شامل تھے ادارہ مشیر الاطباء لاہور کو خوش قسمتی سے اس دور کی بعض جلدیں دستیاب ہوئی ہیں ایک جلد ہفتم بھی ہے جس میں ایک خاص نمبر مسیح الملک کا بھی ہے جس میں حکیم اجمل خاں مرحوم کے حالات زندگی، تجربات، ارشادات اور رموز تشخیص و نکات معالجہ کو بیان کیا گیا ہے عمدہ سفید کاغذ پر یہ رسالہ طبع کئے گئے ہیں ساتھ ہی صفحات کا خزانہ صرف دو روپیہ میں دیا جا رہا ہے چونکہ دفتر میں صرف چند جلدیں باقی ہیں اس لئے جلد آرڈر دیجئے ورنہ آپ کو نادم رہنا پڑے گا۔

ناظم مشیر الاطباء لاہور

# یونانی طبی بورڈ

جہاں روزانہ صبح و شام

پروفیسر حکیم محمد اللہ صاحب حکیم شیخ علی صاحب اورنگ آبادی

سے طبی مشورہ کیا جا سکتا ہے جمعہ اور دوشنبہ کو معائنہ و تشخیص کے لئے ۵ بجے شام سے بورڈ کے اجلاس منعقد ہوتے اور حیدرآباد کے مشہور رہا اطباء تشخیص و تجویز فرماتے ہیں

مہتمم یونانی طبی بورڈ افضل گنج حیدرآباد

# معقول علاج اور فوری طبی امداد

کی ضرورت اور مفرح و مقوی دوائیں مطلوب ہوں تو آپ

# مخزن الشفاء

نظام شاہی روڈ بروبر مسجد فصیح بلدہ حیدرآباد دکن میں رجوع ہو جائیے

جہاں حیدرآباد کے ایک نوجوان ماہر اور تجربہ کار طبیب

حکیم حافظ سید عبدالعزیز صاحب مستند مطب فرماتے ہیں

# سنٹرل فی ایجنسی

## حیدرآباد دکن

عابد روڈ (براہ کنگ کوٹھی مبارک) جیسے بلدہ حیدرآباد کے مرکزی اور تجارتی مقام پر قائم کی گئی ہے جہاں بہترین چائے اور ہر قسم کے سگریٹ فروخت ہوتے ہیں

# صحت عامہ

کا سالانہ چندہ

حکومت سے اندرون ملک بیرون ملک

عہ للعہ

فی پرچہ جنسیات نمبر رضاکار نمبر

۴ ۸

اطفال نمبر آئندہ ماہ شائع ہوگا

مطبوعہ عظیم اللہ پریس، مقام اشاعت ترسہ بازار حیدرآباد دکن

# ایماء اور تخیل کی اہمیت

## نفسانی علاج

(از ڈاکٹر محمد شریف اختر، حیدرآباد)

[illegible] تخیل کے اس اہم پہلو پر تفصیل سے آئندہ بحث کیجئے جس کی تحریک سکتہ پیدا کرنے کے بعد ہوتی ہے۔ تحت الشعوری نفس پر پڑتی ہے مگر نفس شاعرہ جو تحت الشعوری نفس کو بعض افعال کی تلقین دیتا رہتا ہے۔ کیا ہم نہیں دیکھتے کہ کوئی [illegible] شخص جھوٹ بولتے بولتے جھوٹ کی ایسی عادت ہو جاتی ہے کہ پھر جھوٹ بولنا عادت ثانیہ ہو جاتا ہے۔ اور سچ کی گرفت اٹھ جاتی ہے۔ مگر یہ یاد رہے کہ تحت الشعوری نفس جہاں سے خود [illegible] ہوتا ہے اور وہ اس پر قادر ہے کہ اگر نفس شاعرہ کا [illegible] کے بغیر اسے تاثر کیا جائے اور [illegible] اتجاہ اتجا کی جائے تو وہ نفس شاعرہ کی ترغیبات کے خلاف [illegible] کرنے لگتا ہے۔ اور اس کی [illegible] یاد دہانی [illegible] اور اسے یاد دلا دیتی ہے کہ جھوٹ بولنا [illegible] ہے۔ اب اگر ہم کسی طور سے نفس شاعرہ کو بھی اپنے ساتھ ملا لیں اور ہماری تخیل کے ساتھ اس کی [illegible] بھی ساتھ ہو تو اثر اور زیادہ ہو جائے گا۔ ہم دیکھتے ہیں کہ اگر ایک فقیر اگر کسی سے رحم کی التجا کرتا ہے اور اس کی ان التجاؤں کے ساتھ اس کی ظاہری حالت بھی ایسی قابل رحم نظر آتی ہے کہ لوگ اس کی امداد کرنے لگتے ہیں تو ہمارے اندر بخشش کا جذبہ زیادہ قوت کے ساتھ پیدا ہوتا ہے اور ہم محسوس کرتے ہیں کہ اندر سے کوئی قوت مجبور کر کے ہمارا ہاتھ بخشش کے لئے بڑھا رہی ہے۔ اسی طرح اگر طبیب اور تیماردار مریض سے [illegible] دلانے والی باتیں کر رہے ہوں اور اس کے [illegible] ظاہر [illegible] بھی ایسے ہوں کہ مریض کی عقل علاج [illegible] پر گواہی دینے لگے۔ مثلاً دوائیں عمدہ ہوں [illegible] جدید طریقہ ہائے تشخیص استعمال کئے جائیں۔ [illegible] پرہیز اور نگہداشت میں پوری باقاعدگی ہو تو مریض کا دل قوی ہو جاتا ہے اور وہ ڈھارس دلانے والی باتیں زیادہ پر اثر ہو جاتی ہیں۔

طبیب میں سب سے پہلی چیز جس کا مریض پر اثر پڑتا ہے وہ اس کی وجاہت۔ اس کی وضع و قطع اور انداز پر واضح ہے۔ [illegible] ظاہر ہوتا ہے۔ پھر اس کی گفتگو طرز بیان اور [illegible] کا اثر [illegible] جو مریض کے نفس کو متاثر کرتا [illegible] اگر علاج [illegible] چیز [illegible] شامل ہو تو [illegible] بڑھ جاتی ہے۔ اس کی [illegible] تخیل [illegible] شعوری نفس [illegible] ہو جاتا ہے [illegible] دیتے ہیں اور [illegible] نفس [illegible] اور [illegible] اور [illegible] اگر [illegible] سے [illegible] اور [illegible] ہے کہ [illegible] نفس کی [illegible] ہے اور اس سے ایسے کرشمے کا ظہور کچھ مستبعد نہیں ہے۔

پس [illegible] نفس کی اس قوت سے کام لیا جاتا ہے۔ اپنے علاج میں اس چیز سے بہت زیادہ کامیابی حاصل کر سکتا ہے جس کا انحصار [illegible] ہو۔ اور اگر کوئی طبیب نفس [illegible] اس کو [illegible] ذکاء قسم کی بد اعتقادی پیدا کرتا ہو تو اس کے علاج کامیاب ہونا بہت مشکل ہے۔

نفس کی قوت خیال کا جسم اور طبیعت جسمیہ پر جو اثر ہوتا ہے اس کا مشاہدہ اور تجربہ ہم ہر وقت کرتے رہتے ہیں۔ خوف سے جسم کا لرز جانا، شرمندگی سے چہرہ پر سرخی دوڑ جانا، غصہ سے دورانِ خون کا تیز ہو جانا، شہوانی تصورات سے اعضاء کے تناسل میں ہیجان اور نعوظ کی کیفیات پیدا ہونا۔ یہ سب اسی کی مثالیں ہیں۔ اسی طرح اگر نفس میں کچھ غلط قسم کے تصورات و تخیلات متمکن ہو جائیں تو ان سے امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ مثلاً تو ہمات سے مرض، مایوسیوں اور اضطراب اور جرم کا پیدا ہونا۔

[illegible] ایسے [illegible] ہو گئے کہ [illegible] پر [illegible] ایسا اگر [illegible] سے [illegible] حسن یا اس کے [illegible] کی [illegible] تصویر [illegible] زندہ [illegible] جھنجھلاہٹ [illegible] جماع پر قدرت موجود ہے مگر نفس کی کمزوری [illegible] وقت انزال کر دیا۔ یہی کمزوری [illegible] جاتی ہے اور ایسا آدمی پیدا ہو جاتا ہے کہ [illegible] دوا [illegible] نہیں کر سکتیں۔ اس مریض کو اگر [illegible] دوائیں [illegible] مقعد [illegible] خون [illegible] تو [illegible] اس مرض کا [illegible] اطلاع سے پہلے تھا [illegible] تصویر [illegible] عادت [illegible] آدمی [illegible] ہے۔ [illegible] تصور [illegible] کر رہا ہے اور [illegible] کو [illegible] کر رہا ہے۔

یہ نامردی کی شاخ مختلف ایک [illegible] ہے۔ [illegible] ہے اور ان کے علاج [illegible] کرنا [illegible] ضرور [illegible] ہے۔ یہ [illegible] ایک [illegible] کے لئے [illegible] کی ضرورت ہے۔

گفتگو کا [illegible] پر ایسا اثر ہونا چاہیے [illegible] کا اعتقاد طبیب پر جم جائے۔ وہ اس پر [illegible] کرنے لگے اور اپنے راز سربستہ جو دل کی [illegible] پنہاں ہوں کھول دے ساتھ ہی طبیب اپنا [illegible] ہاتھ سے نہ جانے دے۔ طرز حاکمانہ ظاہر کرنے کے [illegible] ہمارے ہاں کے اکثر حکیموں نے [illegible] طریقہ نکالا ہے۔ [illegible] گرایا۔ عقلمند ڈاکٹر تحمل کو خوش طبعی اور تفہیم کے [illegible] بہتر [illegible] کر سکتا ہے وہ باتوں باتوں میں مریض [illegible] دلا دے گا کہ اگر ایسا ایسا کیا گیا تو فلاں فلاں نقصان کا اندیشہ ہے۔ وہ کچھ قصے بھی لطیف پیدا کر کے [illegible] کرے گا جن سے معلوم ہوگا کہ لوگوں نے جب ہدایات کے خلاف عمل کیا تو ان کو کس طرح نقصان پہنچا۔ علاج سے [illegible] بے احتیاطی کے نتائج بھی خندہ پیشانی سے سمجھا دے گا۔ مختلف معالجات میں ایسے ہی مریضوں کو جس طرح اس نے اچھا کیا ہے

# صحت کی حفاظت۔ طلباء کیلئے نظام نامہ

انسان کے واسطے کوئی نعمت صحت کے برابر نہیں۔ اس کی ساری خوشیوں کی جان ہے جب آدمی بیمار ہو جاتا ہے تو خود اس کا مزاج چڑچڑا ہو جاتا ہے نہ وہ خوش رہتا ہے نہ اوروں سے خوش ہوتے ہیں نہ وہ اپنا کام کر سکتا ہے اور نہ اوروں کا بلکہ دوسروں پر بار خاطر ہو جاتا ہے ؎

متغنی بود عیش آں تندرست ۔ کہ باشد بہ پہلوئے بیمار سست

پس صحت کو قایم رکھنا ایک طرح سے انسانی فرائض میں داخل ہے ہر شخص پر واجب ہے کہ جہاں تک ہو سکے اپنی صحت کی خبر رکھے اور اچھی طرح حفاظت کرے۔ طالب علم جتنے علم کے شائق ہوتے ہیں اتنے ہی وہ اپنی صحت یعنی گوشت اور خون کی حفاظت عقل کے موافق نہیں کرتے تعلیم میں وہ ایسے ایسے چلتے ہیں جیسے ٹڑیں خطرناک ٹیلے پر چلے اور سگنل کی نشانیوں کو نہ دیکھے جس طرح اچھا کاریگر اپنے اوزاروں کو تیز رکھنے اور عمدہ سپاہی اپنے ہتھیار صاف اور بارود خشک رکھنے میں احتیاط کرتے ہیں اسی طرح طالب علموں کو چاہیئے کہ وہ اپنی صحت کی احتیاط رکھیں ؎

جسم کو صحت میں رکھو جب تلک بس چل سکے ۔ روح کب رہتی ہے سالم جسم جب بیمار ہو

جو طالب علم جسم کو کاہل اور بے ورزش رکھتے ہیں اور دماغ سے سخت محنت لیتے ہیں وہ خود امراض دق میں کم و بیش مبتلا ہو جاتے ہیں جو طلباء قدرتی توانا اور تندرست نہیں پیدا ہوتے اور اپنے تئیں کتابوں کے حوالے کر دیتے ہیں ان کے دماغ نہایت ضعیف ہو جاتے ہیں اور جسم ناتوان۔ آج کل سرشتۂ تعلیم اس پر زور دے رہا ہے کہ "صحت نفس صحت جسم پر موقوف ہے" آنریبل مسٹر سید محمد اعظم صدر المہام بہادر تعلیمات فرماتے ہیں کہ "میں صحت کو تعلیم پر مقدم سمجھتا ہوں" جس کی افادیت محتاج وضاحت نہیں۔

طلباء کی صحت کی خرابی کی ذمہ داری مدارس اور مدرسین پر بڑی حد تک عائد ہوتی ہے۔ اسی واسطے علم صحت ایک تعلیمی مضمون قرار دیا جا رہا ہے استادوں کو چاہیئے کہ ہفتہ وار مندرجہ ذیل مضامین پر تقریریں کریں بچوں کو مضامین لکھنے کی ترغیب دیں صحت پر چارٹ لیکچر فراہم کریں اور ہر طرح ان کی صحت اور ورزش کا خیال رکھیں۔

(۱) جسم ۔ اس کے بڑے بڑے حصے اور ان کے افعال

(۲) صفائی ۔ بال، جلد، دانت اور ناخون کی حفاظت اور ان کے رکھ رکھاؤ۔ صاف کپڑے اور بستر بیلے پن کی خرابیاں، جلد کے مسامات، غسل، موسم کی موسمی تبدیلیاں اور نزلہ و زکام اور اس کی احتیاطیں۔

(۳) خوراک ۔ مضر صحت خوراک، کچے اور سڑے ہوئے پھل، جلد جلد کھانے یا زیادہ کھانے کے نقصانات

(۴) پوشاک ۔ مختلف موسموں کے لئے مناسب کپڑے، گیلے کپڑوں کے خطرات

(۵) ہوا ۔ سانس لینے والے اعضا اور ان کا استعمال۔ ہوا کی آمد و رفت کا انتظام۔ خراب ہوا کے خطرات

(۶) پانی پینے کا خاص انتظام، پانی کی بہم رسانی کے ذرائع اور ان کے صاف رکھنے کی ترکیبیں۔ غیر مصفا پانی کے خطرات وغیرہ وغیرہ

کھانا وقت پر کھاؤ اور اتنا کہ کچھ باقی رہے بھوک پیاس کا مارنا برا ہے بھوک سے زیادہ کھانے والا ہمیشہ بیمار رہتا ہے حتی المقدور غذا ہلکی اور زود ہضم ہو۔ کھانا چبا کر کھانا چاہیئے کچی بھوک میں کھانا مضر ہوتا ہے۔ کھانا کھاتے وقت پکانے والے پر غصہ نہ ہو کیونکہ غصہ شیطانی کام ہے اور وہ خدا کی نعمتوں کے شکریہ کا ہے۔ نمک کی کمی و بیشی روٹی کی خامی کے متعلق بعد میں آہستہ سے سمجھاؤ۔ ایسے وقت میں غصہ از روئے طب سخت مضر ہے تھوڑی ورزش بڑی بڑی بیماریوں کی سد راہ ہے خفیف علامات کی طرف کم توجہ کرنا گویا بیماری کو بدن میں قایم ہونے کی اجازت دینا ہے اس کی خبر ابتدا ہی میں لینی چاہیئے سو دواؤں کی ایک دوا یہ ہے دن کا سونا مفید نہیں رات کو نو بجے سو جانا بہتر ہے بہت جاگنا بیماری کی جڑ ہے سویرے اٹھنا صحت کی نشانی ہے ؎

شب کو سو رہنا سویرے صبح کو اٹھنا شتاب ۔ صحت و دولت بڑھاوے عقل کو دے آب و تاب

صاف پانی، تازہ ہوا، کھلی رہائش، بدن اور کپڑوں کی صفائی اصول صحت میں داخل ہے گرم پانی صبح و شام پینا بدہضمی کے واسطے نہایت مفید ہے۔ اگر نہ ہو تو سرد پانی رات کو سوتے وقت اور صبح اٹھتے ہی پینا قبض اور بدہضمی کو دور کرتا اور دیگر امراض سے بچاتا ہے سرد پانی معدہ کو تیز کرتا ہے اور گرم پانی جگر کو کھانا کھانے کے بعد فوراً پینا چاہیئے تاکہ انسان درد جگر سے ہمیشہ محفوظ رہے۔ بار بار آئینہ دیکھنے سے کھانسی دور ہوتی ہے رات کو تنگی کر کے سونے سے نیند خوب آتی ہے اور سر لگنے سے بینائی محفوظ رہتی ہے جاگنے کے وقت دائیں ہاتھ کی پشت سر پر رکھنا ثواب اور نیک عادت ہے اور لقوہ سے بچاتا ہے بقیہ صفحہ ۶ پر

# [illegible]

[illegible]

[illegible]

[

[illegible] مریض [illegible] دے گا اور [illegible] علاج [illegible] تشخیص کر دے گا [illegible] ہے کہ اگر [illegible]

ایک [illegible] صاحبہ کو والدہ اور [illegible] کی [illegible] تھیں [illegible] ایک [illegible] تھا اور عورت [illegible] اس کی [illegible] صاحبہ کو دوا [illegible] کو اور [illegible] کی [illegible] کی شکایت تھی [illegible] ایک [illegible] کو [illegible] کی [illegible] اگر [illegible] دونوں اچھے تھے [illegible] غلطی کر بیٹھا [illegible] دوا [illegible] مریض [illegible] ہے [illegible] اس کے [illegible] ہے [illegible]

[illegible] مریض [illegible] ہے [illegible] ہے [illegible] ہے

# [illegible]

[illegible]

[illegible]

[

# [illegible]

[illegible]

[illegible]

[

[illegible]

[illegible]

[illegible]

کو چھین کی بیماری نے سارے گھر کو لپیٹا۔ ایک کی غفلت اور غلاظت کا خمیازہ سارے گھر کو بھگتنا پڑا۔ محلوں اور شہروں کا بھی یہی حال ہے۔ جب محلہ میں ایک بھی گھر صفائی نہ ہونے کی وجہ سے جراثیم کی پرورش گاہ بنے تو پڑوس اور طرف کے گھر بھی بیماری سے خیر نہیں رہ سکتے۔ اس گھر کے لوگ جہاں نہیں جائیں گے اپنے ساتھ جراثیم کو بھی لیتے جائیں گے، ان جراثیم کو آنکھوں سے نہیں دیکھ سکتے۔

یہ تو ہوئی ان پڑھ اور جاہل لوگوں کی بات۔ سارے لوگ اپنے گھروں کی چار دیواریوں سے باہر نکلیں، پیشہ کے کاروبار کی خاطر انھیں کچھ عرصہ گھومنا پڑے گا اور لوگوں کو ان پر انھیں اپنے پاس بلانا پڑے گا۔ دونوں صورتوں میں اگر یہ انسان دوسرے ساتھ بلدیہ کی جاہ و ثروت اس قدر قریب تر ہو جاتی ہے کہ اس قریبی تعلق میں نہ شاہانہ شوکت بارج ہو سکتی ہے نہ گدائی افلاس حائل ہو سکتا ہے۔

اس اٹل تعلق پر غور کریں اور آپس کی ٹوٹنے والی بندھنوں کو دیکھیں تو صاف نظر آئے گا کہ ہر شخص کی سلامتی کا دارومدار دوسرے کی سلامتی پر منحصر ہے، ایک آدمی کی بیماری دوسرے کی صحت و تندرستی کو خطرہ میں ڈال دیتی ہے۔

قدرت نے ذہنی قابلیتیں یکساں تقسیم نہیں فرمائی ہیں۔ ہر ایک کو بقدر ظرف، حوصلہ، عقل اور حکمت عطا ہوئی ہے۔ اس چند روزہ دنیا میں ہر شخص بقدر عقل و فہم سوچتا ہے اپنے لئے وہی حیثیت حاصل کر لیتا ہے جو دوسرے طبقہ کی قیادت کرتا ہے۔ قدرت اس قیادت کرنے والے طبقہ پر چند ذمہ داریاں عائد کرتی ہے۔ اس طرح [illegible] کا انتظام احسن طریقہ پر انجام پاتا ہے۔ اسی کو نظام حکومت کہتے ہیں۔ اس کے اجزائے ترکیبی شہنشاہ، بادشاہ، پریسیڈنٹ، آمر، وزیر، اراکین کونسل، اسمبلی، قانون ساز جماعت اور اراکین بلدیہ ہیں۔ یہ ذمہ داریاں ایسی ہیں کہ ان کی نسبت وہ پبلک کے آگے مسئول ہو سکتے ہیں۔

اس قانونی ذمہ داری سے ہٹ کر عقلمند اور ہر صاحب سمجھ پر ایک اور اخلاقی ذمہ داری ہے جو انسانیت کا ٹھوس ثبوت ہے۔ وہ یہ کہ ان کو چاہئے ان حکومتی اداروں کی پوری پوری تائید کریں تاکہ مقاصد [illegible] مکمل [illegible] ساتھ [illegible] ایک [illegible] خود غرضانہ [illegible] کو پیش نظر رکھ کر حکومت کے انتظام کی پابندی [illegible] حیلہ [illegible] کرتی ہے۔ وطن کے [illegible] کا فرض ہے کہ [illegible] اور دلچسپ پیرایہ میں سمجھائیں کہ قانون کا احترام ہماری پرامن زندگی کے لئے کتنا فائدہ مند ہے۔

پبلک کی صحت کی حفاظت اور گھروں کی صفائی کے لئے تدبیر کی شکل جس نتیجہ پر پہنچتی ہیں وہ یہ ہے کہ قصبوں اور شہروں کی صفائی اس وقت تک سود مند نہیں ہو سکتی جب تک ہر صاحب خاندان بلکہ ہر شہری شہر کی صفائی کو اپنے گھر کی صفائی سمجھ کر بلدیہ کے عملہ کے ساتھ اشتراک عملی نہ کرے۔ گھروں کی صفائی کی دیکھ بھال بلدیہ کے عملہ کس حد تک کر سکتے ہیں؟

ہوادار کمروں کا انتظام، موریوں کی صفائی، بیت الخلا کی صفائی کی نگرانی، موریوں، نالیوں کی صفائی، پینے والوں کا پانی بدلنا، اُن کا اور ان کی صفائی، غذاؤں کی زہریلے کیڑوں سے حفاظت، کھلونوں پر ہوں اور چھچھوندروں کی بلوں کا بند کرنا، میلے کپڑوں کے لئے ہوادار جگہ کا انتظام، مکان کی آب پاشی، بچھونوں کو دھوپ دینا، بدن کا صاف و پاک رکھنا، دانتوں کا صاف رکھنا، ناخنوں کا ترشوانا، بند اور مرطوب مقام میں سونے سے پرہیز اور پانی کا مرنے نہ دینا، ایسی باتیں ہیں جن کا ہر شخص کی ذات سے تعلق ہے، ان میں غیر کے دخل کو بہت کم گنجائش ہے۔

ملیریا موذی اور خطرناک مرض ہے دیکھنے میں ایسا وحشت پیدا کرنے والا نہیں ہے۔ لیکن اسکی ہلاکت خیزیاں ہیضہ اور طاعون جیسے خوفناک مرضوں سے کہیں زیادہ ہیں۔ یہ مرض مچھروں سے پھیلتا ہے۔ مچھر اپنی سونڈ سے ملیریا کے جراثیم ان کے خون میں پہونچاتے ہیں۔ مچھروں کی بڑھتی ہوئی پیدائش کو اس طرح روکا جا سکتا ہے کہ گھروں میں اور گھروں کے اطراف گڑھوں میں پانی سڑنے نہ دیا جائے، مٹی کے ٹوٹے برتن آسمان کے نیچے یا صحن میں نہ پھینکے جائیں، ان میں بارش کا پانی جمع ہو کر سڑنے لگے گا۔ مچھر اس پانی میں انڈے دیں گے۔ مچھر کبھی ہزاروں انڈے دیتے ہیں، ان کی افزائش میں بڑی وسعت ہے۔

مکھی، مچھر، پسو ایسے ہیں جنھیں برہنہ آنکھوں سے دیکھ سکتے ہیں اور ان کے حملوں سے بچ سکتے ہیں۔ ناکھوں، کروڑوں جراثیم ایسے ہیں جنھیں خوردبین بغیر نہیں دیکھ سکتے۔ ان سے طرح طرح کی تکالیف بیماریاں پھیلتی ہیں۔

جراثیم کی ہلاکت خیزیاں ان کی حیرت انگیز کارفرمائیاں کسی محل "[illegible]" میں جا کر دیکھیں یا کسی ماہر علم جراثیم سے سنیں تو دنگ ہو جائیں گے۔ اتنی ذرا سی مخلوق کس طرح ڈیلی ٹوں کے حیوانوں کی بستیاں پلک جھپکتے تباہ و برباد کر دیتی ہے۔ یہی جراثیم بیماریوں کی جڑ ہیں۔ صفائی جراثیم کو پیدا ہونے نہیں دیتی۔ بیماریوں پر لوگ اپنی کمائی کا زیادہ حصہ خرچ کرتے ہیں۔ جب زندگی کے لالے ہی پڑ جاتے ہیں تو ان کو پیسہ خرچنا ہی پڑتا ہے، لیکن صحت کی حالت میں صفائی سے اتنے بے پروا ہوتے ہیں کہ اس پر ایک حبہ بھی نہیں خرچتے۔ دوا میں عمر بھر استعمال کریں کچھ بھی فائدہ نہ ہوگا جب تک جراثیم کی دنیا غارت نہ ہو جائے۔ مرض لاعلاج ہی رہے گا۔

بلدیہ کے ملازمین بلدیہ کے عمال شہر کی صفائی اور اس کی ہر ممکنہ بہتری کے ذمہ دار ہیں انکی یہ ذمہ داریاں دوہرا بوجھ رکھتی ہیں۔ ایک اس حیثیت سے کہ وہ اپنی خدمت کا معاوضہ پاتے ہیں۔ اس لئے پابند معاوضہ [illegible] دیانتداری کے ساتھ ایسے کام کریں جن میں ان کی فرض شناسی کے جوہر چمکتے ہوں۔ دوسرے اس حیثیت سے کہ وہ بھی دوسروں کی طرح شہری ہیں، اس لئے ان پر بھی اخلاقی ذمہ داری کا بوجھ ڈالا جا سکتا ہے۔ انھیں بھی چاہئے کہ اس معاوضہ سے قطع نظر اپنی تکمیل کی صحت کا بدرجہ اتم خیال رکھیں۔ بلدیہ کی جماعت کو یہ بھی چاہئے کہ شہر کی تعلیمی عام عادت کو پیش نظر رکھ کر پبلک کو تحریر، تقریر اور طلسمی فانوس کے ذریعہ اصول حفظان صحت سے آشنا کرائے۔

ایک پیدائشی شہریت کے حقوق سے واقف نہیں ہے۔ ان میں شہری اخلاقی ذمہ داری کا احساس موجود ہے۔ بیسیوں مرتبہ دیکھا گیا کہ سڑک کے نلوں کی ٹونٹیاں گھنٹوں کھلی رہتی ہیں

۷۸۶

# دلِ مضطرب

دل کا بلیوں اچھلنا، نبضوں کا چھوٹ جانا، زبان کے محاورے ہیں۔ روزمرہ استعمال میں آتے ہیں۔ آپ سوتے ہیں تو، جاگتے ہیں تو دل، ایک وفادار چوکیدار کی طرح چوکس اور ہوشیار رہتا ہے، قلب کی حرکت کیا ہے، اسی پر زندگی کیوں کھیلتی ہے؟ ۔۔۔ عام طور پر یہ ایک راز ہے دلچسپ اور پُراسرار!!

دل کی دھڑکن، زندگی کی نشانی، صرف انسان سے مخصوص نہیں، اور بہت سی چھوٹی چھوٹی زندگیاں، اور بہت سی ننھی ننھی جانیں بھی اسی بھروسہ پر گھومتی پھرتی ہیں۔ دل کے اس مسلسل اضطراب کو شاعر جو چاہے کہہ لے۔۔۔ سائنسدان تو صرف یہ جانتا ہے کہ اس مرکز سے خون انسانی جسم میں پھیلتا، دل تک واپس آتا اور پھر اسی طرح منتشر ہو جاتا ہے، اگر یہ سلسلہ قائم رہے تو زندگی بھی چٹ پٹ ہو جائے۔

اکثر جانداروں کا خون چمکدار سرخ ہوتا ہے، یہ رنگ ایک مخصوص مادہ کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ اس مادہ کو "ہیموگلوبن" کہتے ہیں۔ ہیموگلوبن آکسیجن کے لیے جاذب کا کام دیتی ہے، پایا اور جذب کر لیا ۔۔۔ جاذب سے قدرے مختلف طور پر ضرورت مند اعضاء میں پہونچ کر یہ آکسیجن خارج ہو جاتی ہے۔

"خون کا سفید ہونا" بے مروّت ہو جانے کے ہم معنیٰ ہے، لیکن شاید ہی کسی نے سنا ہو کہ بعض جانداروں میں سبز خون بھی پایا جاتا ہے! ۔۔۔ بعض سمندری اجسام کے خون کا آکسیجن بردار حصہ ہیموگلوبن کی طرح سرخ ہونے کے بجائے حسین سبز ہوتا ہے، ان کے چہروں پر خوشی اور غصہ کے موقعوں پر سرخی دوڑنے کے بجائے سبزی دوڑتی ہے، یہ سبزہ آغاز نہیں بلکہ سبزہ حادی ہوتے ہیں!!

قلب ایک خاص قسم کے عضلات کا بنا ہوتا ہے، ان کو "قلبی عضلات" کہتے ہیں، یہ چار خانوں پر مشتمل ہوتا ہے، دو اذینیں دو بطینیں، قلب دراصل ایک مرکزی پمپ کا کام کرتا ہے یا پھر اگر کسی درخت کا تنا سمجھ لیجئے، ایک طرف شاخیں سی ہوتی ہیں، دوسری طرف جڑیں، خون لانا اور لے جانا ان ہی کا کام ہوتا ہے۔

امیبا کی طرح دل کے عضلات سکڑتے ہیں تو اسکی جسامت بھی کم ہو جاتی ہے اور اس دباؤ کے سے سیال خون چھوٹی چھوٹی شریانوں گویا درخت کی شاخوں میں دوڑ کر پورے جسم میں پھیل جاتا ہے، یہ آکسیجن ملا ہوا اچھا اور صاف خون ہوتا ہے، افراج عون کے بعد دباؤ کمی کے باعث جوں ہی دل کا کیسہ پھیل کر بڑا ہو جائے وریدوں کے ذریعہ جسم کا خراب خون صاف ہونے کے لئے اس میں دوبارہ داخل ہو جاتا ہے ۔۔۔ یہ وریدیں گویا درخت کی جڑیں ہیں!!

بنی نوع انسان میں دل کی حرکت مختلف عوامل کے زیر اثر رہتی ہے، بچوں میں قلب سب سے زیادہ تیز چلتا ہے، مستورات میں بھی بہ مقابلہ ذکور اسکی یہ تیزی برقرار رہتی ہے، البتہ اس تیزی میں عمر کی زیادتی کے ساتھ ساتھ انحطاط ہوتا جاتا ہے۔

قلب کی حرکت محسوس کرنے کا سب سے آسان طریقہ نبض کی گنتی کر لینا ہے، نبض دراصل قلب سے خون لانے والی نالی کی تڑپ ہے جو قلب کی ہر حرکت کے ساتھ محسوس ہوتی ہے، نبض کی رفتار دل کی رفتار سے عموماً کم ہوتی ہے، اسکی وجہ یہ ہے کہ قلب کے مدہم ضربات یہاں تک نہیں پہونچتے تندرست آدمی میں یہ رفتار ۶۰ تا ۷۰ ضرب فی منٹ ہوتی ہے، جنینی حالت میں اس کا اندازہ (۱۵۰) ضرب کیا گیا ہے۔ پیدائش کے وقت اور عمر کے پہلے سال یہ گھٹ کر صرف (۱۲۰) ضرب رہ جاتی ہے۔ (۱۵) سال کی عمر میں نبض کا اوسط (۷۰ تا ۸۰) ہوتا ہے، کم ہوتے ہوتے بڑھاپے میں یہی اوسط (۶۰) ضرب فی منٹ سے زیادہ نہیں رہتا۔ فضا کے درجۂ حرارت کا بھی قلب کی حرکت پر اثر پڑتا ہے سرد موسم میں اسکی رفتار سست، اور گرم موسم میں تیز ہو جاتی ہے، غیر طبعی حالات مثلاً غصہ، بخار اور کرب میں بھی نبض زیادہ سرعت سے چلنے لگتی ہے۔ دوڑ بھاگ دوڑ سے بھی اس کیفیت پیدا ہوتی ہے، غذا کا بھی اس پر اثر پڑتا ہے۔ مختلف جانوروں میں [illegible] کیا گیا ہے گھوڑے [illegible] میں [illegible] ہوتی ہے، [illegible] میں [illegible] تا ۸۰ کتوں میں (۱۰۰ تا ۱۲۰) اور گوش میں اسی رفتار کا اندازہ (۱۵۰) ضرب فی منٹ [illegible] ہوتی ہے [illegible] ۲۰۰ یا اس سے بھی زیادہ ہو [illegible] اگر ان اعداد پر غور کیا جائے تو نتیجہ اخذ کیا جا سکتا ہے کہ جتنا بڑا جانور ہوگا، اس کا قلب بھی اتنا ہی آہستہ آہستہ حرکت کرے گا، یا یوں کہئے کہ دل کی رفتار اور جسامت کا ضد ہوتی ہے۔ یہ کم تو [illegible] زیادہ [illegible] تو یہ کم، [illegible] سکون کہئے [illegible] قلب کی رفتار گھوڑے کے قلب کی رفتار سے کم [illegible] چاہتے [illegible] شاعر [illegible] اس مطہر لسانی جانور کے اس ذلیل ڈول کے باوجود اس کی اوسط رفتار قلب [illegible] ضرب فی منٹ ہوتی ہے۔ مستثنیات سے قطع نظر [illegible] ہم برہم [illegible] ہوتے، اس طرح ان کی تصدیق مزید ہوتی ہے۔ یہی حال اصول زیر بحث کا ہے۔

"دلِ مضطرب" سا سوز اگر شاعر کو دیا جاتا تو وہ کچھ نہ لکھتا! سائنس کی انیا میں یہ عنوان آیا تو نہ چاندنی کا ذکر ہے، نہ ڈھلکتے آنسوؤں کا، نہ نامہ بر کا ۔۔۔ یہی نقطۂ نظر کا فرق ہے اور یہی زندگی کا فرق ہے!! (دہیر)

بقیہ صفحہ (۱۰) کالم (۳)

اللہ کا لاکھ لاکھ شکر ہے کہ پیارے وطن میں ایسی ہستیوں کی پیداوار ہو رہی ہے، جن کی قوت عمل سے سارے ابنائے وطن میں ایک عام بیداری کی رو پیدا ہو جائے گی۔ اس طرح جب دکن کا چپہ چپہ علم کی ضیا پاشیوں سے روشن ہو جائے گا۔ تو خود بخود برائیوں کی تاریکی یک لخت دور ہو جائیگی، آئے دن کی برائیاں پھر دیکھنے میں نہیں آئیں گی۔

خداوندا! مفاد عامہ کے کاموں میں پیہم کو بلدیہ کے ساتھ اختر اس عمل کی توفیق عطا فرما۔ آمین!!

اکثر [illegible] ایسا [illegible] مفقود ہو جاتا ہے۔ آنے والا یا جانے والا [illegible] ملنے والوں کے ازدحام کی وجہ سے پہنچ [illegible] ہیں کہ ان کا دم اُلٹنے لگتا ہے۔ [illegible] لوگ [illegible] راہ کی بے حقیقی حصہ لیتے ہیں [illegible] وجہ ان تک پہنچ نہیں سکتی۔ [illegible] والے [illegible] اس منظر کو دیکھ کر [illegible] پر آ جاتا ہے۔ [illegible] دوست ہوں کے دشمن، اس کا سماں کیوں ہو؟

[illegible] مناظر [illegible] اتنا ہی ہوتا ہے کہ دنیا [illegible] کہ ہماری [illegible] زندگی کے آثار ہیں۔ اگر جمع میں نظم و ترتیب ہو [illegible] نہ ہو [illegible] دوسرے کے جذبات کا احترام [illegible] زندگی کے ساتھ [illegible] یہ بات بھی نہ ہوگی کہ قوم میں صحت [illegible] کی پوری پوری علامتیں ہیں، حواس ظاہری اور باطنی [illegible] ہے۔

ان اجتماعات [illegible] ہوتا کہ [illegible] کرتے [illegible] گویا ہمانوں کا [illegible] ہے۔

بازاروں [illegible] اور میلوں [illegible] مچتی ہے۔ [illegible] کیسے رہتے ہیں [illegible] کسی [illegible] کی وجہ سے [illegible]

[illegible] کا [illegible] شرمندگی کے [illegible] اس کے چھوٹے زیادہ [illegible] اطراف سے [illegible] کہ [illegible] بھی مشکل ہو جائے۔

جب رات کی تاریکی چھا جاتی ہے اور تمام دن کے تھکے ماندے شریف لوگ اپنے اپنے گھروں میں بال بچوں کے ساتھ کھانے آرام لینا چاہتے ہیں تو اُس وقت بیکار لوگ (جن کے دلوں میں دوسروں کے دُکھ درد کا احساس نہیں ہوتا) [illegible] کے کنارے، بند گلیوں کے چبوتروں پر اخلاق و شرافت سے گرے ہوئے [illegible] میں الاپتے ہیں۔ فحش مذاق اور [illegible]

[illegible] اور [illegible] شریف خاندان بچوں کے [illegible] پر کتنا برا اثر [illegible] ہو گا۔

اکثر جائے [illegible] ایسے ہیں جن میں صفائی کا کچھ بھی خیال نہیں رکھا جاتا۔ گلاس [illegible] طشتریاں صاف دھوئی ہوئی [illegible] بھنبھناتی رہتی ہیں، چھوکرے [illegible] کی یہ کیفیت کہ [illegible] خاصی بڑھی ہوئی [illegible] غلیظ کپڑے [illegible] مارتے ہیں تو [illegible] آواز چھوکرے [illegible] میں [illegible] ہے۔ [illegible]

[illegible] آدمی فوراً گالی [illegible] کر اس کو متوجہ کرے گا۔ جائے خانے کی دیواریں پان کی پیک سے [illegible] ہوتی ہیں [illegible] دیتے ہیں۔ چائے خانے میں جائے خوروں کی وارفتہ کیفیتوں اور مستانہ خود فراموشیوں کو غفلت کی گہری نیند سے تعبیر کیا جائے تو ایک حد [illegible] بجا ہے کیونکہ وہ چائے [illegible] سگریٹ [illegible] میں گزار دیتے ہیں۔ کبھی کبھی [illegible] میں رات کے گیارہ بج جاتے ہیں لیکن انہیں اس کی مطلق پروا نہیں ہوتی۔ ان کی نظروں میں عزت [illegible] کی کچھ بھی قدر و قیمت نہیں۔ ان بری عادتوں کو [illegible] میں داخل کر لیتے ہیں۔ بقول صفی اورنگ آبادی

"بنایا عیب کو بھی یار لوگوں نے ہنر دیکھو"

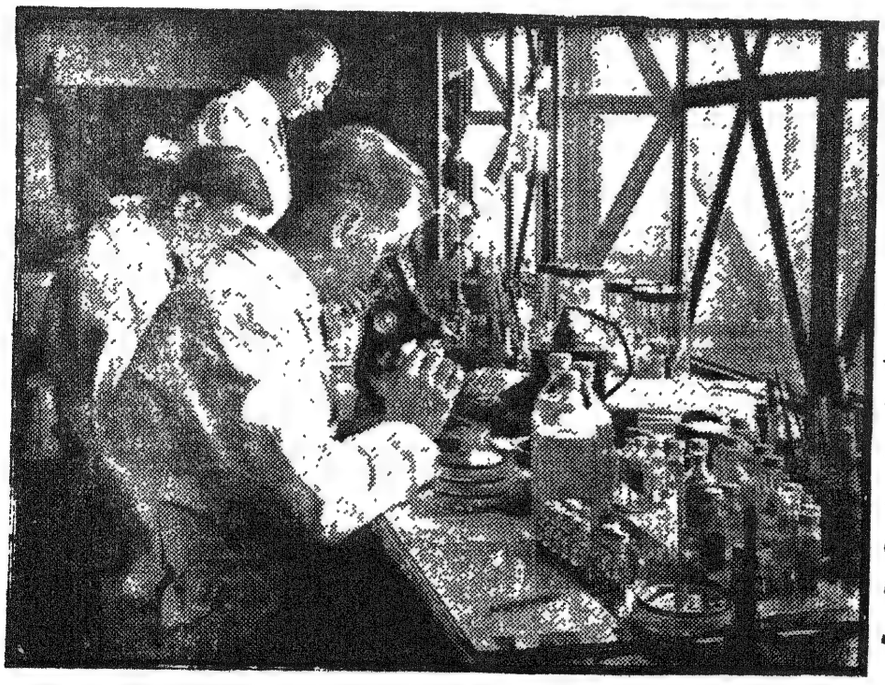
اکثر شاہراہوں [illegible] کے [illegible] شریف اور غریب [illegible] مردوں [illegible] عورتوں کے دلوں کو صدمہ پہنچاتے رہتے ہیں۔ پیشاب کرتے [illegible] طرح بیٹھتے ہیں کہ اگر نیم برہنہ کہا جائے تو مبالغہ نہ ہو گا۔ پیشاب خانے [illegible] بلکہ [illegible] موجود ہیں۔ اس پر بھی آپ [illegible] پیشاب خانہ کے باز دیوار [illegible] کرتا پاؤ گے۔ مادی دنیا کی الجھنوں میں انسان حیوانات کو وہ بیش بہا [illegible] بھلا بیٹھے ہیں لیکن انسان کا [illegible] اور [illegible] اس کو ہیئت کے لیے [illegible] کے [illegible] میں مفید نہیں سمجھتے [illegible] ہماری [illegible] سے [illegible] لطیف فضا [illegible] ہی وہ [illegible] زندگی کی [illegible] کے لیے ایک [illegible] ڈھونڈھتا ہے اور [illegible] تک پہنچنے کی [illegible] ضروری [illegible] دنیا میں سیکھنے پڑتی ہیں، ان رسموں کو [illegible] اپنے لیے [illegible] ہے اس [illegible] کا بھی [illegible] ہے [illegible] اذیت نہ ہو۔

عبادت کے لیے [illegible] خاص عمارتیں [illegible] ہیں جہاں لوگ اکٹھے ہو کر خدا کی عبادت کرتے ہیں لیکن ایسے مقدس مقاموں پر بھی ایسی لغویات سے بھرپور حرکتیں دیکھنے میں آتی ہیں جو انسانیت کے معصوم اثر پر بدنما داغ ہیں، جز و سزا کا خیال [illegible] کرتا ہے۔ اگر عبادت گاہوں [illegible] سے دور اعمال دیکھے جائیں تو یہ سمجھنا چاہیے کہ لوگ عبادت گاہوں میں بھی دیکھا جاتا ہے۔ یہی غفلت سمجھ کر آتے ہیں۔ حیات بعد الممات کا خیال کمال انسانیت کا ثبوت ہے۔ اگر عبادت کے وقت خضوع اور خشوع نہ ہو تو یہ ثابت ہوا کہ انسانیت میں بہت بڑا نقص ہے۔

[illegible] مشاہدوں سے یہ بات [illegible] ہے کہ اولاد کی بری اور بھلی [illegible] میں ایک معین حد کے اندر مدوجزر ہوتا رہتا ہے۔ اس مدوجزر میں اچھا ماحول اخلاق کی کتابوں کا مطالعہ وعظ اور نصیحت اعتدالی کیفیت پیدا کرتے ہیں۔ اس لئے ثانوی جماعتوں کی حد تک تعلیم عام طور پر لازمی کر دینی چاہیے، تاکہ آنے والی نسلوں کی ذہنیت کی تشکیل صحیح [illegible] بنیاد پر قائم ہو سکے۔ اچھے اچھے اخلاقی مضامین [illegible] نصیحتی پمفلٹ [illegible] بانٹیں۔ قانون کے ذریعہ پبلک میں صفائی پاکیزگی اور خوش خلقی کی تحریک و تبلیغ کی جائے اور جا بجا سبھائیں قائم ہوں تاکہ نیک اور مفید باتیں ہر شخص کے کانوں تک پہنچ جائیں۔ اجتماعی اور انفرادی برائیوں کو دور کرنے کے لئے ایک ایسا متحدہ اور متفقہ محاذ قائم کیا جائے جس میں بلدیہ اور پبلک ملکر پوری پوری دلچسپی کے ساتھ کام کر سکیں۔

اس مبارک دور عثمانی میں حیدرآباد دکن کی حالت بہت کچھ روبہ ترقی ہو چکی اور ہو رہی ہے۔ خلق سبحانی کی شخصی قیادت میں وہ دن دور نہیں کہ حیدرآباد دنیا میں ممتاز جگہ حاصل کر لیں۔ (باقی بر صفحہ ۱۱)

# لندن میں جراثیمی تحقیقات کا تجربہ خانہ ــــ انسداد امراض کی کامیاب مہم



لندن کی بلدی مجلس ضلع نے ایک بڑے تجربہ خانہ کا نہایت سلیقے سے اہتمام کیا ہے جس میں قوم ساز ادویاتی تحقیقات کا عظیم خزینہ تیار ہو رہا ہے۔

بخار یا دیگر امراض کی تحقیقات کی غرض سے "کلچر میڈیا" اور دوسرے طریقوں پر متعامل اشیاء استعمال کر کے بکٹیریا اور دوسرے جراثیم پہنچائے جاتے ہیں اس تجربہ خانہ کی مجلس تحقیقات کے ارکان اب فوج کے لیے بڑی مقدار میں ایسی متعامل اشیاء اور ادویہ تیار کر رہے ہیں جو صحت کی تحقیقاتی شعبہ کی وزارت کی ضروریات کے لئے موزوں ہیں اور یہ ایجادیں لندن اور دیگر صوبہ جات میں استعمال کئے جا رہے ہیں۔

سمیت دور کرنے اور کنکر پتھر کے انسداد کے لئے ایسی پچکاریاں تیار کی گئی ہیں جو ان رقبوں میں جہاں لندن کے بچے تخلیہ کر کے مقیم ہو گئے تھے بیحد مفید ثابت ہوئیں ان رقبہ جات کے ارباب مقتدر کے پاس ہر وقت ان پچکاریوں کا سامان موجود رہتا ہے

خناق (ڈفتھریا) کے انسداد کے لئے لندن میں اور مصری حکومت کے خصوصی آرڈر پر پیٹنٹ ادویہ فراہم کی جا رہی ہیں جن میں وہ مختلف کوششیں شامل ہیں جو ڈاکٹر بادیلی اور ڈیکیل ریسرچ کونسلوں کے کارکنوں نے کیں اور ایک قومی مہم کے طور پر طبی نقطہ نظر سے بیحد کامیاب ہوئی ہیں۔ گیاکس سے تیار ہونے والی اینٹی ٹاکسن ضرورت کے وقت مفید ثابت ہوئی ہے۔

مندرجہ بالا تصویر میں جراثیمی تحقیقات کا تجربہ خانہ پیش کیا گیا ہے۔

جلد ۴ | ۷ تیر سنہ ۱۳۵۴ف م ۲۹ جمادی الاول سنہ ۱۳۶۴ھ م ۱۲ مئی سنہ ۱۹۴۵ء شنبہ | ۱۵ شمارہ

# یونانی طبی بورڈ

جہاں روزانہ صبح و شام

حکیم محمد ہبۃ اللہ رضا اور حکیم شیخ عبد علی صاحب اورنگ آبادی

سے طبی مشورہ کیا جا سکتا ہے جو اور دوشنبہ کو معائنہ و تشخیص کے لئے دونوں شام سے بورڈ کے اجلاس منعقد ہوتے اور حیدرآباد کے مشہور ماہر اطباء تشخیص و تجویز فرماتے ہیں

مہتمم یونانی طبی بورڈ افضل گنج حیدرآباد دکن

# معقول علاج اور فوری طبی امداد

کی ضرورت اور مفرح و مقوی دوائیں مطلوب ہوں تو آپ

## مخزن الشفاء

نظام شاہی روڈ روبرو مسجد فصیح جنگ بلدہ حیدرآباد دکن میں رجوع ہو جائیے

جہاں حیدرآباد کے ایک نوجوان ماہر اور تجربہ کار طبیب

حکیم حافظ سید عبد العزیز صاحب مستند مطب فرماتے ہیں

# سندرلی ایجنسی حیدرآباد

عابد روڈ (براہ کنگ کوٹھی مبارک) جیسے بلدہ حیدرآباد کے مرکزی اور تجارتی مقام پر قایم کی گئی ہے جہاں بہترین چائے اور ہر قسم کے سگریٹ فروخت ہوتے ہیں


## سالانہ چندہ صحت عامہ

| حکومت سے | اندرون ملک | بیرون ملک | جنیات نمبر | ضلع کانفرنس نمبر | سالانہ فائل مکمل | فی پرچہ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| عہ | بعہ | صہ | عہ | عہ | عہ | ۴ر |

مرزا محمود الحسن
مہتمم صحت عامہ

# بے خوابی کا علاج

ڈاکٹر ولیم ایس سیڈلر لکھتے ہیں کہ ننانوے فیصدی لوگ نیند کی ضرورت بیان کرتے ہیں سارے کام کیتے ہیں، گھنٹوں جاگتے رہتے ہیں اور سوچنے کے لئے جاگتے رہتے ہیں کہ ہمیں نیند کیوں نہیں آتی، ان کا خیال ہے کہ جب تک انسان ایک مقررہ وقت سویا نہ کرے اس کی صحت خراب ہو جاتی ہے، بہت سے ایسے ہیں جو بے خوابی کو دماغ کے خلل ہو جانے کا پیش خیمہ سمجھتے ہیں مجھے اعتراف ہے کہ اگر بے خوابی کا مرض بہت عرصہ تک لاحق رہے تو دل و دماغ اور اعصاب ضرور کچھ نہ کچھ اثر پڑتا ہے، ممکن ہے کہ انسان کا وزن گھٹ جائے تکان محسوس ہونے لگے لیکن قدرت اپنا فرض بجا لانے سے باز نہیں رہتی، اگر کوئی سخت بیماری لاحق نہیں تو قدرت کا فرشتہ تمہیں اتنی نیند ضرور سلا دیگا کہ تم صحت سے ہاتھ نہ دھو بیٹھو ممکن ہے کہ دو تین یا چھ سات راتیں تم بے خوابی میں گزار دو، مگر آخر کار ایک رات ایسی آئے گی کہ تم خوب میٹھی نیند سو جاؤ گے یا کبھی دن کے وقت نیند کا ایسا تیز جھونکا آئے گا کہ تم سے جاگا نہ جائے گا اور تم اچھی خاصی نیند کے لئے سو جاؤ گے۔ سب سے پہلے میں ذہن نشین کرا دینا چاہتا ہوں کہ ایک رات کی بے خوابی کے بعد تمہیں جو تکان محسوس ہوتی ہے، اس کی وجہ بے خوابی نہیں، بلکہ بے خوابی پر تمہارا پریشان ہونا ہے

نیند ہر ایک کو پیاری ہے، نیند آرام کی مکمل ترین صورت ہے مگر یاد رکھو کہ وہ معمولی کرام بھی جس میں نیند کی بے خوابی شامل نہ ہو تمہیں اتنی ہی راحت پہنچا سکتا ہے۔ اگر تم دنیا کے دھندوں کو دماغ سے نکال کر آرام لینے کے لئے لیٹ جاؤ تو یقیناً تمہیں نیند آ جائے گی۔

## بے خوابی کے اسباب

آگے چل کر میں اس مسئلہ کو اور زیادہ واضح کروں گا سردست مجھے بے خوابی کے سات عام اسباب کا ذکر کرنا ہے۔

(۱) خون کا دباؤ بہ کمزور آدمیوں کے جگر سے خون بہت زور سے نکلتا ہے اور رگوں میں اسی طرح گرتا ہے جیسے بلندی سے پتھر، یعنی خفیفوں کے خون کا دباؤ زیادہ ہوتا ہے (۲) امراض شکمی، مثلاً انتصاب نفس اور دماغی رسولی وغیرہ (۳) وہ حالتیں جن میں کسی زہر نے جسمانی نظام پر اثر کیا ہو (۴) پرخوری یا بے وقت کھانا (۵) دماغ کی تکان (۶) اعصاب کی کمزوری (۷) پریشان رہنا ڈر خوف وغیرہ۔

اکثر بے خوابی کی بیماری کے اسباب متعدد ہوتے ہیں۔ میرے پاس ایک مریض آیا، جس کی عمر ۶۳ سال تھی، اس کے خون کا دباؤ زیادہ تھا اور خون کے دباؤ کی وجہ پرخوری تھی۔ ایک عورت آئی جو دو سال سے بیمار تھی، پہلے یوں ہی تکان محسوس کرتی رہی، اس کے بعد اسے نیند نے جواب دیدیا، اس کے خون کا دباؤ بہت کم تھا۔ فولاد کے مرکبات استعمال کرائے گئے اور غذا میں انڈے کی زردی، اور ٹماٹر وغیرہ دیا گیا۔ اس سے اسے آرام ہو گیا۔

بے خوابی کو امراض شکمی سے بھی بہت کچھ تعلق ہے اور اس صورت میں طبی مدد کی ضرورت ہوتی ہے

تیسری قسم بھی، پہلی دو قسموں کی طرح طبی مدد کی محتاج ہے اس جماعت میں وہ لوگ بھی شامل ہیں جن کی بے خوابی کی وجہ ان کا حد سے زیادہ چاء اور قہوہ پینا ہے، میں خواب آور دواؤں کو بہت مضر سمجھتا ہوں، اگر یہ دوائیں کھانے کی عادت پڑ جائے تو اثر اثر کرنے لگتی ہیں

میرے پاس ایک عورت آئی، اس کی عمر ۳۸ سال کی تھی، پندرہ سال سے یہ عورت متواتر خواب آور دوائیں استعمال کرتی چلی آ رہی تھی، اس کی عادت تھی کہ اگر لیٹ جانے کے بعد آدھ گھنٹے تک اسے نیند نہ آتی۔ تو خواب آور دوائیں پینے لگتی اس کی یہ عادت چھڑانا آسان کام نہ تھا مجبوراً اس کی نگہداشت کے لئے مجھے ایک نرس مقرر کرنا پڑی مجھے یقین تھا کہ اگر اس پر پہرہ نہ بٹھایا گیا تو میرے منع کرنے کے باوجود یہ عورت خواب آور دوائیں استعمال کرے گی۔ چھ ہفتہ تک تو اس کی حالت بہت خراب رہی اس کے بعد اس کی یہ بری عادت کم ہونے لگی، رفتہ رفتہ جب اس نے دیکھا کہ اسے اب خواب آور دواؤں کے بغیر ہی سونا پڑے گا تو وہ دواؤں کے بغیر میٹھی نیند سونے لگی۔

## کھانے پینے کی بے ترتیبی!

چوتھا طبقہ ان لوگوں کا ہے جو کھانا بہت دیر سے کھاتے ہیں، ناچ رنگ کی محفلوں میں گئے تو دو بجا دیئے، گپیں ہانکنے لگے تو سویرا کر دیا۔

بہت سے لوگ ڈیڑھ دو بجے رات اٹھ بیٹھتے ہیں اور چار پانچ بجے تک انہیں نیند نہیں آتی، اگر تمہارا بھی یہی حال ہے تو سمجھ لو کہ تمہارا دیر سے کھانا رات لایا ہے۔

عام طور پر کھانے میں نشاستہ اور شکر ہوتی ہے یہ چیزیں جگر میں پہنچ کر گرمی پیدا کرتی ہیں، یہ گرمی خون میں آتی ہے اور دماغ پر چڑھ جاتی ہے، اب فرض کرو کہ تم شام کے سات بجے خوب پیٹ بھر کر کھانا کھاتے ہو اور پھر تقریباً ساڑھے دس بجے سونے ہو اس کے ماندے تو ہوتے ہی ہو، نیند آ جاتی ہے اور تم سو جاتے ہو ڈیڑھ دو بجے تک تمہاری تکان بھی دور ہو جاتی ہے اور کھانے کی گرمی خون بن کر دماغ میں جا پہنچتی ہے خون کا دورہ تیز ہو جاتا ہے اور تم جاگ اٹھتے ہو اس صورت میں تمہارے لئے بہتر یہ ہوگا کہ تم سہ پہر کو کھانا کھایا کرو، سہ پہر کا کھانا بھی وہی اثر پیدا کریگا جو شام کا کھانا کرتا ہے۔ مگر اب رات کے دو بجے نہیں، تمہیں میٹھی نیند سے جگائے گا نہیں، تمہیں بے آرام نہیں کرے گا، بلکہ یہ اثر شام کے وقت پیدا ہوگا بالخصوص اگر تم شادی شدہ ہو تو اس سے بڑھ کر فائدہ مند چیز تمہارے لئے اور کوئی نہیں۔

گرم گرم دودھ اگر سونے سے پہلے پی لیا جائے تو نیند جلد آ جاتی ہے، لیکن اگر معدہ پہلے ہی سے اپنے کام میں مصروف ہو اور اوپر سے اور کھانا کھا لیا جائے تو اکثر نیند اڑ جاتی ہے۔

یہ چار صورتیں تو ایسی ہیں جن میں بے خوابی کا باعث جسمانی امراض ہوتے ہیں، مگر ایسے مریضوں کی تعداد باقی ماندہ تین جماعتوں کی تعداد سے بہت کم ہے۔

## تکان اور ضعف قلب

بعض اوقات انسان تکان سے ایسا چور ہو جاتا ہے کہ سو نہیں سکتا، مگر لوگ اکثر جسم کو اتنا نہیں تھکاتے جتنا دماغ کو، اس کا علاج

# اشیاء خورد و نوش میں آمیزش کی روک تھام

انسان کے لئے غذا ایک اولی ضرورت ہے اور یہ لازمی ہے کہ لوگ ہمیشہ صحت بخش اشیاء حاصل کریں غیر متدین تاجر آمیزش شدہ اشیاء سستے دام پبلک کو فروخت کر کے دھوکہ دینے کی کوشش کرتے ہیں محکمہ بلدیہ و صحت عامہ اسکی روک تھام کر رہا ہے اس کام میں عوام سے پورے پورے تعاون کی درخواست کی جاتی ہے محکمہ بلدیہ کا صیغہ حفظان صحت فی الوقت مندرجہ ذیل اشیاء کے انتظامات کر رہا ہے۔

**۱۔ دودھ:۔** غذاؤں میں دودھ ہے اور شیر خوار بچوں اور نیز بڑوں کے لئے یہ بہترین غذا ہے۔ دودھ کو سستے دام فروخت کرنے کے لئے گویاں دو طرح سے دھوکہ دیتے ہیں ایک تو یہ کہ اس میں پانی ملاتے ہیں اور دوسرا یہ کہ وہ دودھ میں سے مسکہ نکال لیتے ہیں۔

باغراض فروخت دودھ میں پانی ملانا سرکار نے ممنوع قرار دیا ہے۔ اس لئے اگر پبلک کو اس کا شبہ ہو کہ دودھ میں پانی ملایا گیا ہے تو وہ فوراً اہلکار افسر کو مطلع کریں۔ دودھ میں اس قسم کی آمیزش سے خراب پانی سے پھیلنے والے امراض مثل ہیضہ۔ تپ محرقہ۔ قے دست وغیرہ پیدا ہوتے ہیں اور اگر دودھ کو استعمال سے قبل خوب جوش نہ دیا جائے تو مندرجہ بالا امراض کے شیوع کا امکان ہے دودھ سے مسکہ کا اخراج شیر خوار بچوں کے نشو و نما کے لئے مضرت رساں ہے کیونکہ مسکہ ایک مقوی وٹامن ہے۔

**۲۔ مسکہ:۔** مسکہ میں جو دغا عام طور پر کی جاتی ہے وہ یہ ہے کہ بیرونی روغن اور بکثرت پانی شریک کر دیا جاتا ہے۔ مسکہ کی چکناہٹ میں وٹامن ہوتی ہے۔ برخلاف اس کے بیرونی صرف نباتاتی روغن (ویجیٹیبل آئیل) ہوتے ہیں۔ "بٹرین" یا دوسری ایسے دلفریب نام کی اشیاء تو خریدی جائیں کیونکہ وہ اصلی نہیں ہوتی اور عام طور پر ان میں آمیزش کی جاتی ہے۔

**۳۔ گھی:۔** گھی میں آمیزش کی وسیع گنجائش ہوتی ہے۔ اور ارزاں روغنیات مثل بکرے اور گائے کی چربی، نباتاتی تیل اور مچھلی کا تیل ملایا جاتا ہے سرکاری قوانین نے اس قسم کی آمیزش ممنوع قرار دی ہے۔ گھی میں نباتاتی تیل شریک کر کے تاجر عوام کو دھوکہ دیتے ہیں فروخت شدہ شئے پر اس کا اظہار درج نہیں رہتا کہ وہ اصلی اور خالص گھی ہے یا نباتاتی تیل۔ ملونی گھی اتنا مضر نہیں جتنا کہ ملونی دودھ ہوتا ہے لیکن اس قسم کے گھی میں وٹامن نہیں ہوتے اور محض اس لئے اس کا استعمال بچوں اور بڑوں کے لئے مضر ہے جو ہاتھ کی محنت کرتے ہیں۔

**۴۔ تیل کا تیل** زیادہ تر طبقہ متوسط اور غرباء میں یہ تیل پکوان کی غرض سے استعمال کیا جاتا ہے کیونکہ مزیدار ہوتا ہے۔ یہ تیل بھی اصلی فروخت ہوتا ہے اور عام طور پر اس میں مونگ پھلی کا تیل شریک کیا جاتا ہے۔

**۵ اور ۶۔ چاء اور کافی:** ان دنوں بازار میں یہ دونوں اشیاء بعد آمیزش فروخت کی جاتی ہیں ان میں بیکار سستے پتے اور چھلکے شریک کئے جاتے ہیں بعض دفعہ مستعمل کافی اور چاء کو کافی اور چاء کے ساتھ شریک کر کے دوبارہ فروخت کی جاتی ہے۔

**عملہ حفظان صحت بلدیہ** دن کی رسد میں اصلاح کرنے کی کوشش کر رہا ہے لیکن جب تک کہ عوام ذاتی دلچسپی نہیں اور اشیاء آمیزش کو بند کرنے کے علم میں نہ لائیں تب تک صرف خالص اشیاء فروخت ہوتے رہیں گے اور بلدیہ کے کام میں تاخیر ہوگی۔ یہ بھی اہم بات عوام پبلک کے فرض میں شامل ہے وہ ہمیشہ خورد و نوش کی اصلی چیزیں خریدنے کی کوشش کریں۔ اگر اصلی چیزوں کی فروخت کی عام طور پر تائید کی جائے تو یقیناً آمیزش کی ہوئی اشیاء کی فروخت میں خاطر خواہ کمی ہو جائے گی اور اسکے عہدہ داران کے کام میں بہت کچھ سہولت پیدا ہو جائے گی۔

# گوشت

دودھ کے بعد اسی کا نمبر ہے۔ یہ چونکہ انسان کی جنس یعنی حیوان سے ہے [illegible] قوام میں مشابہ بلکہ عین ہے اس لحاظ سے یہ انسان کے واسطے نہایت مناسب اور بہت مفید پڑتا ہے اس وجہ سے بزرگوں نے اس کو سید الطعام کے کلمہ سے یاد فرمایا ہے۔ گوشت کا اغذیہ نباتیہ پر باعتبار غذائیت و [illegible] مناسبت کے مرغ ہونا [illegible] ایک مسئلہ ہے جس پر اولاً یورپ کے [illegible] اتفاق کیا تھا اور اکثر اب بھی کرتے ہیں [illegible] فقط پروفیسر [illegible] کے اس تجربہ سے کہ "ایسے لوگ جو آئرلینڈ کے رہنے والے ہیں اور روٹی آلو [illegible] استعمال کرتے ہیں، قد، طاقت اور وزن میں [illegible] لوگوں سے جن کی غذا گوشت ہے، فضیلت رکھتے ہیں۔ اغذیہ نباتیہ کو گوشت پر ترجیح دینا نہایت تعجب خیز امر معلوم ہوتا ہے۔ میں اس مقام پر اس بحث میں زیادہ طول دینا مناسب نہیں سمجھتا مگر تاہم ناظرین جریدہ کی تسلی کے لئے اس قدر ضرور کہوں گا کہ کابل کے رہنے والوں کے (جن کی غذا گوشت پر موقوف ہے) اعضا اور قویٰ کیسے توانا اور قوی ہوتے ہیں اور وہ ڈیل ڈول میں کیسے ہیں۔ لینگ کے اس مقولہ کی کہ "انسان جو جانوروں کا گوشت کھاتے ہیں وہ درحقیقت وہی نباتات ہوتے ہیں کہ ہیئت بدل کر سکنڈ ہینڈ ہمارے کھانے میں آتے ہیں اور جس کے وسیلہ سے وہ جانور خود پلتے ہیں اور پرورش پاتے ہیں۔ (جس کو انہوں نے اپنی کتاب فی جی ملی آف لیٹرز۔ ان کمسٹری میں لکھا ہے) میں تصدیق کرتا ہوں، لیکن میں اس موقع پر اس کہنے پر بھی مجبور ہوتا ہوں کہ جانوروں کا گوشت جس کو ہم کھاتے ہیں گو درحقیقت نباتات ہی ہوتے ہیں۔ لیکن ان کا فضلہ اور بڑا کثیف و ثقیل حصہ انہی کے ذریعہ سے ہمارے کھانے میں آتا ہے صاف حصہ جس سے ان کے جسم نے نشو و نما پایا ہے انہی گوشت کے ذریعہ سے ہمارے کھانے میں آتا ہے کیا کوئی اس امر کو کہہ سکتا ہے کہ ایک ایسی شے جس کے کسی ترکیب کے ذریعہ سے خواص و کیفیت اجزاء اور اس کا فضلہ علیحدہ کر کے لطیف اجزاء لئے جائیں تو کیا وہ لطیف اجزا اپنی پہلی اصلی حالت سے جب تک کہ اسمیں سب طرح کی آمیزش تھی کم یا مساوی بھی ٹھہریں گے؟ نہیں۔ بلکہ وہ اس سے بدرجہا بہتر قوی ہوں گے۔ کیمسٹری کے ذریعہ سے اس امر کا ثابت ہوتا کہ گوشت میں صرف (۳۶) فی صدی وہ مادہ ہے جس سے انسان نشو و نما پاتا ہے اور فی [illegible] حصہ نباتات میں مذکورہ بالا مادہ موجود ہوتا ہے [illegible] فقر معلوم ہوتا ہے۔ مگر اس امر کا تھوڑا [illegible] خیال [illegible] تک یہ اثابت ہی نہیں ہوا کہ وہ [illegible] میرے اس حیرت کو [illegible] کرتا ہے۔ مجھ کو اس موقع پر اپنی اس [illegible] زور دینے کے لئے یہ ایک قوی دلیل ملتی ہے کہ پانی میں [illegible] (۶۴) حصہ (۳۶) حصہ وہی مادہ جس طرح نباتات میں ہوتا ہے۔ اگر یہ امر صحیح ہے تو یقیناً اس امر کی پوری امید کی جائیگی کہ جس طرح فقط اغذیہ کے استعمال سے تمام عمر زندہ رہتا ہے اسی طرح پانی پی پی کر بھی انسان زندہ رہ سکتا ہے۔ کل حیوانات کے معدہ حصے گردن، پشت اور سینہ کا گوشت پشت [illegible] اور نیت سے بہتر ہوتا ہے اور جانب راست [illegible] سے جانب وحشی کا گوشت [illegible] سے گوشت [illegible] زائد اور اُنسی کا نرم و مرطب ہوتا ہے۔ وہ حیوانات جن کی عمر بہت کم ہوتی ہے گوان کے گوشت سہل الہضم ہوتے ہیں۔ مگر وہ اپنی لطافت و خفت کی وجہ سے جس طرح کہ ناقہین اور بیماروں کو نافع ہوتے ہیں۔ صحیح الابدان کے لئے مناسب و مفید نہیں۔ جیسا کہ ان کے لئے متوسط السن کا گوشت نافع ہوتا ہے۔ تفحص استقرا سے ثابت ہوتا ہے کہ جو گوشت انسان کی غذا میں داخل ہیں وہ تین قسم کے حیوانات سے اخذ کئے جاتے ہیں، ایک ذوات الاباع یعنے چوپائے۔ دوسرے طیور۔ تیسرے اسماک۔

## چوپاؤں کا گوشت

وہ چوپائے جن کا گوشت کھانے کے اکثر انسان عادی ہیں۔ بز، گوسفند، گوسالہ، گائے، بھینس، اونٹ، ہرن ہیں گوشت کی پیدائش کا مادہ چونکہ خون ہے اس وجہ سے عموماً ہر حیوانات کے گوشت کا مزاج گرم ہے۔ مگر تری و خشکی میں فرق ہے، بز و گوسفند کا گوشت تر ہے۔ گائے کا خشک ہوتا ہے۔ اس سے زیادہ بھینس کا اور اس سے بڑھ کر اونٹ کا۔ اسی ترتیب کے ساتھ سب سے بہتر بز و گوسفند کا گوشت ہے۔ پھر گوسالہ، گائے، بھینس اور اونٹ کا۔ اس بہتری اور عمدگی سے میری یہ مراد ہے کہ بز و گوسفند کے گوشت کے ہضم کرنے میں معدہ کو چند ساعت [illegible] خراب خون پیدا ہوتا ہے [illegible] کے گوشت سے جس قدر غذا [illegible] مگر چونکہ [illegible] ہضم ہوتا ہے اور [illegible] دھوداری [illegible] مناسبت نہیں اور نہ [illegible] چوپاؤں کے گوشت کے [illegible] کے قابل ہے کہ جتنی گوشت [illegible] والے کا کسر [illegible] مرغ کی [illegible] رجحان سے ہر ایک کی حالت [illegible] حالت سے خالی نہیں [illegible] کھانے پر اکتفا [illegible] ہوں کہ جس [illegible] حالت کی رقت [illegible] ہیں [illegible] وہ طیور جنگلی [illegible] رہتے ہیں، [illegible] موتے ہیں۔ مگر یہ بھی یاد [illegible] معدہ کا [illegible] وہ [illegible] کے قابل نہیں کہ [illegible] بھونیں سب سے بہتر مرغ کا گوشت [illegible] مزاج میں کسی قدر گرم اور رطوبت [illegible] ہے۔ پھر علی العموم کبوتر جس سے [illegible] ہے۔ پھر بط۔ قاز۔ [illegible] تیتر، کبوتر، [illegible] گو بہت لذیذ و لطیف ہوتے اور عمدہ [illegible] ہیں مگر اہم اپنی مزاجی کیفیت میں زیادہ گرم ہیں اور اسی وجہ سے ضعیف معدہ کے منبہ ہوتے ہیں۔ تیتر، بٹیر کے استعمال پر اس وجہ سے کہ وہ نہایت مقوی و ممد ہے [illegible] رغبت دلاتا [illegible] طیور میں عموماً [illegible] جن کا جثہ بڑا [illegible] دبلی رہتی ہیں جیسے بگلہ، [illegible] کبوتر [illegible] کا گوشت بطی الہضم ہوتا ہے۔

## مچھلیوں کا گوشت

غذائیت اور لطافت میں اس کا نمبر دوسرا [illegible] الاباع اور طیور کے گوشت کے بعد ہے۔ [illegible] طبیعت عموماً پہلے درجہ میں سرد، دوسرے درجہ میں تر ہے۔ مگر بعض اقسام کی مچھلیاں مار۔ ماہی۔ کچھیا مچھلی [illegible]

(باقی صفحہ [illegible] پر)

یہ علاج ہے کہ انسان وقتاً فوقتاً غور و فکر چھوڑ کر کھیل کود میں مشغول ہو جائے، اور کوئی ایسی ہی ضرورت پیش آ جائے کہ دماغ بے چارے سے اس کی بساط سے زیادہ کام لینا پڑے، تو سونے سے پہلے گرم پانی سے پاؤں دھو لینا بہت مفید ثابت ہوتا ہے اس کے ساتھ ہی منھ اور سر پر ٹھنڈے پانی میں بھیگا ہوا کپڑا پھیر لینا چاہیئے اگر خواہ مخواہ دماغ پر کوئی شخص زور ڈالتا جائے تو میں اسے مجرم قرار دوں گا۔ یقیناً وہ مجرم ہے کیونکہ قدرت کے قوانین کی پابندی انسان پر لازم ہے ایسا شخص ضرور بے خوابی کے بار اور مرض کا شکار رہ جائے گا۔ دنیا میں بے شمار ایسے لوگ ہیں جو بے خوابی کا سبب ان کا یہی جرم ہے۔

خوش قسمتی سے اکثر وہ لوگ جن کا دل کمزور ہوتا ہے، اچھی خاصی دیر نیند کے مزے اڑاتے ہیں مگر انہیں یقین نہیں ہوتا کہ وہ سوئے ہیں اور اس بات کا اعتراف ہی نہیں کرتے۔ میرے ایک مریض نے مجھ سے کہا کہ "ہاں ذرا سی دیر کے لئے میری آنکھ جھپک جاتی ہے" اس نے کہا کہ "یہ مریض چھ گھنٹے سوتا رہا اور سوتا بھی ایسا ویسا نہیں خراٹے لے کر" میرا خیال ہے کہ اتفاقاً نیند کا جھونکا آیا، اور اسے سلا دیا گیا، مگر جب وہ جاگا تو اسے یقین تھا کہ اس نے سوچا میں سوتا ہی نہیں، اس کا یہ وہم بجا تھا کیونکہ اس کا دل کمزور تھا۔

تاہم میں اس بات سے انکار نہیں کرتا کہ تھکے ہوئے لوگ سو نہیں سکتے۔ میرے پاس ایک عورت آئی تھی، کوئی ۲۰ برس عمر ہوگی، اس نے کئی دفعہ کوشش کی اور اس کے ہاتھوں بیمار بھی رہے، مگر بعد میں صحت پا گئی، اس کے بعد وہ کالج میں داخل ہوئی اور پاس۔ اسے کی تیاری کرنے لگی کہ اسے دردِ سر کی شکایت پیدا ہوئی، نیند اڑ جاتی تھی یہاں تک کہ وہ غریب آنکھ نہ سو سکتی تھی، ہم نے علاج کے عام طریقے برتے، اس کا جسم دبوایا، ریڑھ کی ہڈی مالش کرائی، انگلش ملا، جیت کو اکتا دینے والی آواز میں ناول پڑھ پڑھ کر سنایا، مگر نیند نہ آنی تھی نہ آئی بیوں علاج کئے کرتے کرتے آخر کار میں نے اس سے کہا اور کبھی سے نہ ہو کوئی شخص تمہیں خطرہ نہ سکے، نہ اس کے سوا کوئی بات نہ کرو۔ تین مہینہ تک اس نے برابر میری ہدایت پر عمل کیا، پھر تو وہ بارہ بارہ گھنٹے سونے لگی اس کا اپنا قول ہے کہ دنیا مافیہا سے بے خبر ہو کر بچوں کی طرح سوتی ہوں۔

## ضعفِ اعصاب

ایک طالب علم کو اعصابی کمزوری لاحق ہو گئی، اس کے والدین نے ارادہ کر لیا کہ اس کی تعلیم بالکل چھڑا دی جائے لیکن جب وہ اسے میرے پاس لائے تو میں نے ان کی تجویز سے اختلاف کیا، اور اس کے بجائے یہ کیا کہ اس کے پروگرام کو نئے سرے سے ترتیب دیا، اس کی بساط کے موافق اس سے کام لیا، خوراک میں مناسب تبدیلیاں کر دیں، اور سونے سے پہلے اسے نہانے کی ہدایت کی۔

یہ غسل بھی ایک خاص قسم کا ہوتا ہے، اکثر مفید پڑتا ہے پانی کا درجہ حرارت ۹۸ سے ۹۹ درجہ تک ہو، مریض کو ٹب میں بٹھا دیا جائے، اور اس کی آنکھیں گیلے کپڑے سے ڈھانپ دی جائیں، بالکل خاموشی ہونی چاہیئے، نہ مریض بولے اور نہ کوئی دوسرا کم از کم آدھ گھنٹہ اور زیادہ سے زیادہ ڈیڑھ گھنٹہ اسے نہلایا جائے مگر اس بات کا خیال رہے کہ پانی کے درجہ حرارت میں کمی بیشی نہ ہو اور وہ ۹۸-۹۹ درجہ پر قائم رہے نہانے کے دوران ہی میں مریض اونگھنے لگے گا جب اس کی یہ حالت ہو تو بروقت باہر نکال کر اس کے جسم کو فوراً سکھا دیا جائے یا موٹے تولیہ میں لپیٹ کر فوراً لٹا دیا جائے یہ واضح رہے کہ مندرجہ بالا غسل کے سوا اور کسی طریقے سے غسل کرنا الٹا اثر کرتا ہے اور یہ ضروری نہیں کہ اس غسل سے پہلی رات نیند آ جائے ہاں دو چار راتوں تک ایسا کرتے رہو تو یہ غسل ضرور کارگر ثابت ہوگا

## وہم اور فکر

اب ہم بے خوابی کے ساتویں سبب پر بحث کرتے ہیں، اس کا حلقہ بہت وسیع ہے میں مانتا ہوں کہ یہ وجہ بہت تکلیف دہ ہے مگر قارئین کو یقین دلاتا ہوں کہ آپ کے لئے نہایت دلچسپ ہوگی اس کے شکار وہ لوگ ہوتے ہیں جنہیں ہم "متفکر" کہتے ہیں، ان لوگوں کو کچھ ایسی بری عادت پڑ جاتی ہے کہ اگر انہیں اور کوئی فکر نہ ہو تو بے خوابی ہی کی فکر کرتے بیٹھے رہتے ہیں۔

فکر، دائمی خوف کا دوسرا نام ہے، یہ متفکر بے فکرے بستر پر جاتے ہیں، تو دنیا بھر کے افکار لے جاتے ہیں اور افکار کے ساتھ وہ اپنے نہ سونے کے خوف کا فکر بھی شامل کر لیتے ہیں، اب آپ ہی انصاف فرمائیے یہ لوگ اختر شماری نہ کریں۔

خوف کا دوسرا نام ہے، یہ متفکر

خوف کا اور پٹھوں کی تکان لازم و ملزوم باتیں ہیں ایسی حالت میں تم سو بھی جاؤ، تو آرام نہیں پاؤ گے اور سو کر اٹھو گے تو ہڈیاں ٹوٹ رہی ہوں گی۔

اب اس کا علاج، سب سے پہلے یہ علاج ہے کہ خوابآور دوائیں بالکل استعمال نہ کرو، اس کا علاج خود تمہارے ہاتھ میں ہے، گھبراؤ نہیں، ٹھنڈے دل سے سونے کی کوشش کرو، یہ جان لو کہ بے خوابی تمہیں کوئی تکلیف نہیں پہنچا سکتی، دل و دماغ پر آپ زائد دو، اور سات آٹھ گھنٹے لیٹے رہو، تم نہ سمجھو مگر ہو یا "نیند" اسی کو کہتا ہوں، تم یقیناً سوتے ہو، مگر محسوس نہیں کرتے۔

بے خوابی کا سب سے بڑا اور موثر علاج یہ ہے کہ اس کے خوف کو دل سے نکال دیا جائے، جب سے یہ گلوتو اپنے آپ کو کہتا ہے مجھے نہ آئے گی مگر اس کے ساتھ ہی یہ بھی کہو وہ نیند نہ آئے تو کوئی مضائقہ نہیں، اگر تم دل سے کہو گے تو یہی ہوگا۔

بے خوابی اسی وقت تکلیف دہ ثابت ہوتی ہے جب تم اسے تکلیف کا باعث سمجھو، ورنہ نہیں۔

نیند کی توقع رکھنا بے خوابی کا سب سے بڑا علاج ہے

میں نے ایک مریض کے اردگرد بجلی کے بہت سے تار لگا دیئے، اور اسے یقین دلایا کہ تمہارے جسم میں بجلی کی رو دوڑا رہا ہوں، اور واقعہ یہ ہے کہ بجلی کا بٹن دبایا ہی نہ تھا، وہ مریض اس رات خوب سویا، اس کی وجہ یہ ہے کہ بجلی کی رو دوڑانے سے اسے نیند کی توقع ہو گئی تھی اور وہ سو گیا۔

بستر نہایت آرام دہ ہونا چاہیئے اس معاملہ میں کفایت شعاری کو بالائے طاق رکھ دینا چاہیئے کیونکہ ہم اپنی زندگی کا ۱/۳ حصہ بستر پر گزارتے ہیں۔

دائیں کروٹ پر سونا بہتر ہے، سونے کا کمرہ ہوادار ہونا چاہیئے ایسی طرف منھ کر کے سوؤ کہ سورج کی پہلی کرنیں تمہارے منھ پر نہ پڑیں، سونے سے پہلے لمبے لمبے سانس لینا، یا تھوڑی دیر ہوا خوری کرنا۔ اکثر مفید پڑتا ہے۔

اب فرض کرو کہ تم نے یہ سب کچھ کیا، اور پھر بھی تمہیں نیند نہیں آتی تو اس کے لئے تمہیں معلوم ہونا چاہیئے کہ نیند کیوں اور کیونکر نہیں آتی اس مسئلہ پر بہت سی رایوں کا اظہار ہو چکا ہے، مگر جدید نظریہ یہ ہے کہ نیند جسم کے ستانے کا دوسرا نام ہے جسم کو اس وقت تک آرام نہیں پہنچ سکتا جب تک کہ دماغ کو آرام میسر نہ ہو، سو چنانچہ کر دو تو سو جاؤ گے۔

(نوید صحت مرطلی)

# وہم یا شک و شبہ؟

(جناب جمیل الرحمٰن صاحب دشمانیہ)

آپ کبھی کسی زیادہ عمر والے شخص کو خواہ وہ دُبلا ہو یا موٹا، کمزور ہو یا تندرست و توانا، توہم پرست ہو یا سیدھا سادا صرف اتنا کہہ دیجئے کہ "آپ کو دق ہو گیا ہے" پھر دیکھئے وہ کس قدر حیران و پریشان ہوتا ہے۔ کتنے حکیموں اور ڈاکٹروں سے اپنے مرض کی تشخیص کراتا ہے اور سب سے بڑھ کر یہ کہ تمام نااُمیدیوں، غلط وہمے جاطرفداریوں، اور ذرا سے اپنی بے نیازیوں کو کس قدر جلد ترک کر کے رام نام جپنے لگتا اور زندگی کے دن گننے لگتا ہے۔ اگر بیسیوں بلکہ سینکڑوں اشخاص اطبا اور ڈاکٹروں نے اُسے یقین دلایا کہ اُسے دق نہیں ہے تو خیر ورنہ دو چار آدمی بھی اس کے دق میں مبتلا ہونے کی تصدیق کر دیں تو چند ہی دنوں میں وہ فی الواقعی دق میں مبتلا نظر آئے گا، اور دق کی تمام علامتیں نمایاں ہو جائیں گی۔ یہ حال ایک مرض دق کا ہی نہیں بلکہ وہم کی کرشمہ کاریاں ایسی سینکڑوں مثالیں پیش کرتی ہیں۔

## وہم کی کرشمہ کاریاں

انسانی فطرت کا تقاضہ ہے کہ جب ایک شخص کا کوئی کام ہونے والا ہوتا ہے یا اُسے کوئی جرأت و ہمت کا کام کرنا ہوتا ہے تو وہ ہمیشہ اپنے نقصان کے پہلو کو بھی پیش نظر رکھتا ہے اور پھر یہ نقصان کا پہلو اس کے دماغ پر اس بُری طرح سے مسلط ہو جاتا ہے کہ کبھی بھلایا نہیں جا سکتا۔ نتیجہ میں اکثر ایسا ہو بھی جاتا ہے۔ مثلاً آپ کو کسی جلسہ میں تقریر کرنے کی دعوت دی جائے، اور آپ اپنی عمر میں پہلی مرتبہ تقریر کرنے والے ہوں تو آپ زیادہ تر یہی سوچیں گے کہ "تقریر نہیں کر سکوں گا، ممکن ہے مجھ پر مجمع کا خوف طاری ہو جائے اور میں گھبرا کر خاموش ہو جاؤں، میری خاموشی پر لوگ تالیاں بجائیں، ہوٹنگ کریں اور مجھے بالآخر بیٹھ جانا پڑے۔" عموماً جب آپ تقریر کرنے جاتے ہیں تو ایسا ہی حادثہ ہو جاتا ہے۔ جونسن ایڈیسن کی تقریر صدارت کا مشہور واقعہ اسی حقیقت کی ایک مثال ہے۔

## شیطان کا مہیب تصور!

لیکن آپ نے کبھی اس پر غور نہیں کیا ہوگا کہ آپ ہی کے خیالات آپ کو اپنے نتائج سے دوچار کرتے ہیں۔ یا یہ کہ آپ کا "وہم" ہی آپ کو مرض دق میں یا ایسی بہت ساری بیماریوں اور کمزوریوں میں مبتلا کرتا ہے، حالانکہ ایسی مثالیں اپنے اطراف کے لوگوں کی روزانہ زندگیوں میں بارہا دیکھنے اور سننے میں آتی ہوں گی۔ خوف زدہ ہونے اور ڈر جانے کے واقعات اکثر سننے میں آتے ہیں۔ ایسے بہت سے لوگ روزانہ ملتے ہیں جو بات بات پر ڈر جاتے، مارے خوف کے اُچھل پڑتے اور ہر دہشت و حواس کھو بیٹھتے ہیں۔ ایسے ہی ماحول میں وہ لوگ بھی نظر آتے ہیں جو کبھی کسی چیز سے خوف نہیں کھاتے۔ آپ کو معلوم ہوگا کہ ایک بزدل اور ذرا ذرا سی بات پر ڈر جانے والے شخص اور ایک نڈر میں وہ کونسی چیز ہے جو ایک کو بزدل اور دوسرے کو نڈر بناتی ہے محض اس کا ایقان یا یقین۔ اگر نڈر شخص اپنے آپ پر اپنے اعتماد اور دنیا کی ہر خوفناک سے خوفناک ہستی پر غالب آنے کی صلاحیت رکھنے کے یقین کو برطرف کر دے تو پھر اُس میں اور بزدل میں کوئی فرق نہیں رہتا، اسکے برعکس بزدل ہمیشہ یہی سوچتا ہے کہ "فلاں چیز بڑی خوفناک ہے۔ فلاں کام بہت مشکل ہے، مجھ سے تو نہیں ہو سکتا، ہاں شیطان بیحد خوفناک ہستی کا نام ہے" وغیرہ یہی خیالات اس کے ڈر جانے کے مواقع پر خوفناک اشکال میں متشکل ہو کر سامنے آتے ہیں۔

مولانا رومؒ کے ایک شاگرد کا واقعہ مشہور ہے کہ مولانا نے اُسے کسی کام سے کسی مقام پر روانہ کیا تو وہ آدھے راستے سے لوٹ کر آ گیا، اور بیان کیا کہ راستہ میں ایک شیطان ملا کرتا تھا، بہت دیر تک اس سے مقابلہ ہوتا رہا، بالآخر مجھے واپس بھاگ آنا پڑا۔ اس پر مولانا نے کچھ پڑھ کر پھونکا، اور اطمینان و دلاسا دلا کر کہا کہ وہ پھر جائے۔ اب کوئی شیطان نہیں ملے گا۔ ان کا شاگرد پھر گیا اور پھر اسی مقام سے ویسے ہی لوٹ کر آیا جیسے کہ پہلے آیا تھا۔ اس مرتبہ مولانا نے کچھ زیادہ عملیات سے کام لیا، اور پہلے سے زیادہ اطمینان دلا کر پھر روانہ کیا، پھر وہی حادثہ پیش آیا۔ تیسری مرتبہ مولانا نے اپنے تمام عمل وغیرہ فرمانے کے بعد اس شاگرد کے دونوں ہاتھوں پر کچھ سیاہی سے کوئی تعویذ لکھ دیا۔ اس مرتبہ بھی وہ شاگرد ویسے ہی حادثہ کی بنا پر واپس آیا تو مولانا نے دکھا دیا کہ اس کے ہاتھ ہی کی سیاہی ہے جو تمام کپڑوں اور چہرہ پر لگی ہوئی ہے۔ اور سمجھا دیا کہ راستہ میں کوئی شیطان نہیں ملتا، بلکہ شیطان کا خیال ہمیشہ اُس کے دماغ میں رہتا ہے جو کسی فرضی شیطان کو متشکل کر کے سامنے کر دیتا ہے اور وہ اپنے آپ سے لڑ کر واپس آ جاتا ہے۔ یہ کہنے پر وہ خیال دور ہوا اور اس نے چوتھی مرتبہ کامیابی سے سفر کر کے اس کام کی تکمیل کر دی۔ بالکل اسی طرح کسی موقع پر تقریر کرنے کے سلسلہ میں ایک شخص "حجاب اجتماع" (اسٹیج فرائٹ) کو دل میں آنے ہی نہ دے تو نہایت کامیابی سے تقریر کر سکتا ہے، اور اسی طرح ہر قسم کی بزدلی دور ہو سکتی ہے۔

## یاد ایام گزشتہ

ایک بڑا لیڈر جو کسی چھوٹی سی بات پر مخالفت کرنے والے معمولی آدمی کا دشمن ہو جاتا ہے تو اس کے خلاف اپنی پوری قوت استعمال کرتا ہے۔ اس کے خلاف اپنے بیانات بھی دیتا ہے تو اپنے پریس کی ساری طاقت بھی استعمال کرتا اور پروپیگنڈہ کا پورا زور دکھا دیتا ہے، مختصر یہ کہ اس معمولی آدمی سے اس طرح بدلہ لیتا ہے جیسے کوئی تنگ نظر آدمی لے سکتا ہے۔ ایک بڑا آدمی ہے جو عام طور پر بہت نیک اور ایماندار سمجھا جاتا ہے لیکن وہ بھی کسی وقت ایک شخص کو دھوکا دیتا ہے، اور اس کے سامنے علانیہ جھوٹ بولتا ہے۔ ایسے ایک دو واقعات تو اسطرح ختم ہو جاتے ہیں کہ لوگ نیچے ہی کو جھوٹا کہتے ہیں، اور اس دیانت دار جھوٹے کو سچا تسلیم کرتے ہیں۔ لیکن جب ایسے واقعات کی تعداد بھی کچھ زیادہ ہو جاتی ہے تو اُسکی یہ کمزوری منظر عام پر آ جاتی ہے، لیکن اصلاح غیر ممکن سمجھی جاتی ہے، ایسی باتیں اس کے فطری اور اچھے پن کی آئینہ دار ہوتی ہیں۔ ایک کروڑپتی ہے جو ایک دعوت میں معززین کے اجتماع میں ایک خاص کھانے کی خوب تعریف کرتا ہے، اور تعریف کرتے کرتے اس کے پکانے کی ترکیب کے متعلق خاص خاص اور باریک باتوں میں چلا جاتا ہے، سمجھنے والے سمجھ جاتے ہیں کہ یہ شخص ابتدا میں باورچی رہا ہوگا۔ جبھی تو ایسی باریکیاں بیان کر رہا ہے، اور خود وہ کروڑپتی ایسی لغزشوں پر بعد میں جب غور کرتا ہے تو خود ہی محجوب ہو جاتا ہے، اور ان باتوں کو بھلا دینے کی کوشش کرتا ہے، لیکن ایسی کبھی کبھی ہو ہی جاتی ہیں۔

# بیماری کی منزل — موت کا سنگ میل

تکلیف کا احساس، جانداروں کی خصوصیات میں سے ایک عجیب و غریب خصوصیت ہے، پاؤں میں کانٹا چبھ گیا، انگلی میں پھانس لگ گئی، اور چہرہ فوراً متغیر ہو گیا، تو اس نے انجکشن دیا، جانتے ہو چبھتے کہ ہماری بھلائی کے لئے ہے پھر بھی ہمارے چہرے پر شکن نہ آ کر سکی، ہائے آہیں، جگر خراش مناظر، لوہے کو موم نہ بنانے والی تصویریں — یہ سب اسی احساس کے محور پر گھومتی ہیں۔

درد کیا ہے، شاعری نہیں حقیقت کے پردے میں بھی آپ یہ کہہ سکتے ہیں، بیماری کی منزل ہے، موت کا سنگ میل ہے!! اس کا تصور ہر جاندار کے رونگٹے کھڑے کر دیتا ہے، یہ زندگیوں پر چھا جاتا ہے، ایسے جیسے گہرا بادل!!

ہر جاندار کا احساس تابع حواس ہے۔ اعضا بھی مختلف اور معین ہیں، دیکھنے کی قوت آنکھ سے تعلق رکھتی ہے، سونگھنا اور سننا کان اور ناک سے متعلق ہے، چکھنے کا کام زبان انجام دیتی ہے، لیکن درد کی ہمہ گیریت کا اندازہ اس سے ہو سکتا ہے کہ یہ احساس کسی عضو کا محتاج نہیں ہے، ہر ہر عصب کے آزاد حصے حساسیت درد کے ذریعہ بن جاتے ہیں۔ درد کی ہمہ اثری کی مناسبت سے اس کے وجوہات بھی اتنے ہی محدود ہوتے ہیں چھوٹے بھی، بڑے بھی، زخم میں ذرا سی سوئی چبھو لیجئے فوراً پورے جسم میں ہیجان دوڑ جائے، چکا چوند کرنے والی روشنی ہو، یا بہرے کر دینے والے باجے کسی طرح زخم سے کم تکلیف نہیں پہونچاتے۔

زیادہ عرصہ نہیں گزرا درد کو عام طور پر غیر معمولی ہیجانات کا نام دیا جاتا ہے، یعنے سمجھا یہ جاتا ہے کہ اگر کسی احساس کو غیر معمولی طور پر اکسایا جائے اور اس پر غیر معمولی بار ڈال جائے تو یہ کیفیت پیدا ہو جاتی ہے جس کو ہم درد کا نام دے لیتے ہیں۔

دوسرا تصور یہ ہے کہ جب کبھی عضلات کو صدمہ پہنچتا ہے تو فوراً ان کی طرف سے اس سے مقابلہ کا ردعمل ظہور میں آتا ہے، اس ردعمل کے اظہار سے عضلات میں سکون کے بجائے حرکت اور انتشار کی کیفیت پیدا ہوتی ہے۔ اس غیر معمولی کیفیت سے یہ حرکات تکلیف دہ احساس میں مبدل ہو جاتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ جسمی عضلے، کھلے ہوئے غیر محفوظ مقامات، اور عضلاتی جھلیوں میں درد زیادہ محسوس ہوتا ہے۔

درد دراصل ہر جاندار کے لئے اس امر کا نوٹس اور اعلان ہے کہ اس کا کوئی خاص عضو کسی حادثہ کی بنا پر اپنا مفوضہ معمولی کام انجام دینے کے قابل نہیں ہے معمولی کام سے روگردانی کا یہ احساس دماغ کے حساس خلیوں کی وجہ سے تکلیف کی شکل میں ظاہر ہوتا رہتا ہے جنگ و جدال ہو یا جوش اور ہنگامہ، مار پیٹ اور خون کی تکلیف فوری طور پر محسوس نہیں ہوتی اس غیر معمولی حالات میں اور طور پر مصروف رہتے ہیں اور تکلیف کا احساس دماغ تک رسائی پانے سے رک جاتا ہے، جوں ہی ماحول باقی نہ رہے اور جاندار کی توجہ معمولی حالات پر لوٹ آئے منتظر مقام پر عضلات کا ردعمل جاری ہو جاتا ہے اور ان میں تناؤ کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے — یہی کیفیت درد کی بنیاد ہے۔

ایک بات اور روزمرہ مشاہدہ میں آتی رہتی ہے، جہاں کوئی تکلیف کا اندیشہ ہو دانت زور سے بھینچ لئے جاتے ہیں، مٹھیاں بھی بند کر لی جاتی ہیں اور واقعہ یہ ہے کہ اس طرز سے درد کی شدت ضرور کم ہو جاتی ہے۔ اس عجیب و غریب اصول کی تشریح بہت آسان ہے ہم اس عمل سے اپنے جسم کی زیادہ سے زیادہ قوت مٹھیاں بند کرنے یا دانت بھینچ لینے میں لگا دیتے ہیں نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ مزید ایسی بیکار قوت ہمارے جسم میں فالتو باقی نہیں رہی جس کے ذریعہ دماغ تک تکلیف کا احساس منتقل ہو سکے۔ درد کی شدت کو کم کرنے کا دوسرا آسان طریقہ یہ ہے کہ عضلات کو اس قدر ڈھیلا چھوڑ دیا جائے کہ کسی قسم کے محرکات سے بہ آسانی سخت نہ ہو سکیں اور وہ عضلاتی ردعمل بھی پیدا نہ ہو سکے جو احساس تکلیف کے لیے ضروری ہے۔ تکلیف کا احساس بہ نسبت دیگر احساسات کے سست رفتار ہے، اور اگر ایک ہی وقت تکلیف کے سست رفتار احساس کے ساتھ کوئی دوسرا تیز رفتار احساس بھی پیدا کر دیا جائے تو لازمی امر یہ ہے کہ دماغ تک رسائی کی دوڑ میں تکلیف کا احساس پیچھے رہ جائے گا۔ بچہ گرنے کے ساتھ ہی اگر آپ اسکو دوسری باتوں میں لگا دیں تو وہ اپنا درد "بھول" جاتا ہے۔ یہ "بھول" دراصل اسی اصول کا ثبوت ہے!۔

باقی از صفحہ (۵) کالم (۳)

ہلسہ وغیرہ گرم ہیں۔ جب یہ نمک سود کی جاتی ہے خواہ وہ کسی قسم کی ہوں گرم خشک ہو جاتی ہیں۔ مچھلیوں کے اقسام چونکہ بہت ہیں اس لئے ان کے ہر ہر فرد کے بیان سے درگذر کر کے ان کے قواعد کلیہ کے بیان پر اکتفا کرتا ہوں۔ جو مچھلیاں آب صفا و شیریں و سبک میں کہ جس کا چشمہ دور واقع ہو اور اس کا پانی کھلا ہوا سنگریزہ اور ریت پر گذرتا ہوا آیا ہو، زندگی بسر کرتی ہوں تو وہ نہایت سہل الہضم و بے مضرت ان مچھلیوں سے ہوتی ہیں جو کھاری اور شور پانی میں رہتی ہیں۔ اسی طرح سنہلے دار مچھلی جس کی پشت پر سیاہ مائل بسبزی خطوط ہوں، اور پیٹ سفید ہو غیر سنہلے دار سے بہتر ہوتی ہے۔ یا وہ مچھلیاں کہ جو استادہ یا متعفن پانی میں عیش کرتی ہیں، یا کبیر الجثہ یا بہت صغیر الجثہ یا بے مزہ یا پر خارہ ہوتی ہیں، بہت نقصان دہ ہوتی ہیں۔ مگر منجملہ بڑی مچھلیوں کے ہندوستان میں روہو، بنگالہ میں ہلسہ، ایران میں اسلف، جسکی پشت سبز اور پیٹ سفید ہوتا ہے، بہت لذیذ و نافع ہوتی ہیں۔ مچھلی کے ہمراہ دودھ، انڈا اور حیوانات کا گوشت نہایت مضر ہے۔ مچھلی بالخاصہ معطش ہے، مگر معاً پانی پینا نہایت مضرت دہ ہوتا ہے۔ البتہ بعد منجمد ہو جانے کے مناسب ہے۔ سب سے زیادہ خراب وہ مچھلی ہے جو کسی قدر متعفن ہو جانے کے بعد استعمال میں لائی جائے۔ میں یقیناً کہہ سکتا ہوں کہ اس کا اثر قریب قریب سم کے ہوگا۔ عموماً چونکہ ہر قسم کی مچھلی کا گوشت معدہ کا معنبہ ہوتا ہے، اس لئے اس میں جنات، توابل، لہسن، پیاز وغیرہ کا داخل کرنا اس کی اس مضرت کو قوی کر دکھاتا ہے۔ میرے نزدیک اس کا ان لوگوں کو جن کے آلات ہضم ضعیف ہیں۔ بکثرت استعمال کرنا مضرت سے خالی نہیں۔

(خواجہ محمد امیر الدین ساقی)

## ایک شکایت

بانسواڑہ۔ ۵ تیر ۵۴ ف۔ اطلاع ملی ہے کہ تقریباً ایک مہینہ سے بسوں کے انتظامات نہایت خراب ہو گئے ہیں، کوئی بس مقررہ اوقات پر نہیں پہونچتی، عوام کو بڑی تکلیف ہے۔ کنڈکٹر اور ڈرائیور من مانے مقامات پر دیر کر دیتے ہیں اور شدید ضرورت کے وقت لوگوں کو جان بوجھ کر چھوڑ دیتے ہیں۔

محکمہ ملیریا کی جانب سے مچھر مارنے کے لئے جو عملہ قائم ہے وہ دوپہر میں پچکاریاں لے کر نکلتا ہے، اگر وہ صبح

# دماغ کی گرمی

(ڈاکٹر سعید احمد صاحب)

"دماغ کو گرمی چڑھ جانا" ایک عام محاورہ ہے اور اردو بولنے والا اور سمجھنے والا ہر شخص جانتا ہے کہ اس جملے کا مطلب "پاگل یا مجنون ہو جانا" ہے۔

ہمیشہ سے یہ خیال چلا آ رہا ہے اور عالباً ہر ملک اور ہر قوم کے آدمی یہ یقین رکھتے ہیں کہ دماغ پر گرمی کا اثر بہت ہی برا ہوتا ہے، اور گرم ہو جانے پر کسی انسان کا دماغ صحیح نہیں رہتا، لیکن یہ امر کس قدر حیرت انگیز ہے کہ دماغ کی خرابی کا سب سے زیادہ قابل اعتبار اگر کوئی علاج ہے تو یہی کہ مریض یعنے مجنون کو کسی طرح بخار آ جائے۔

فن طب کے باوا آدم بقراط کی نظر ہمیشہ سے اور عجیب چیزوں پر رہا کرتی تھی، قدرت نے اسے ایک سوچنے والا دماغ دیا تھا، اور وہ ہر وقت عجائبات قدرت پر غور کرتا رہتا تھا۔ اس یونانی حکیم کو سب سے زیادہ جس معمے نے پریشان کیا تھا وہ یہ کہ اس نے جب کسی مجنون کو کسی قسم کے بخار میں مبتلا ہوتے دیکھا تو ہمیشہ یہ بات اس کے مشاہدہ میں آئی کہ بخار کے باعث اس کے جنون میں کمی آ گئی ہے، بقراط نے بہت سے مرگی (صرع) کے مریضوں پر اس بات کو آزمایا، اور ہمیشہ یہی دیکھا کہ ایسے مریضوں کو جہاں چوتھیا بخار آیا اور ان کی دماغی خرابی کی فوراً اصلاح ہو گئی۔ سونے کو تپایا جائے تو کندن بنجاتا ہے، ایسا معلوم ہوتا تھا کہ دماغ بھی تاؤ کھا کر نکھر جاتا ہے۔ اور تمام خرابیاں جل کر اس سے دور ہو جاتی ہیں۔ پانچ سو سال کے بعد خدائے طب حکیم جالینوس کی توجہ بھی اس معمے کی طرف منعطف ہوئی اور وہ بھی مدت العمر یہی سوچتا رہا کہ بخار کا مجنونوں کے دماغ پر اس قدر عجیب اثر کیوں ہوتا ہے ممکن ہے کہ بخار اخلاط فاسدہ کو جلا دیتا ہو۔

صدیاں گزر گئیں اور یہ مسئلہ اسی طرح معمہ بنا رہا قرون وسطی کے ایک بڑے نامور ڈاکٹر بوہیمو نے مدتوں اس مسئلہ پر غور کرنے کے بعد اپنی ایک تصنیف شایع کی جس میں بخاروں کے اس عجیب اثر کا ذکر اور اس اثر کی ماہیت دریافت کرنے کے متعلق اپنی ناکامی کا اعتراف بڑی شد و مد سے کیا ہے۔

انگلستان کے انہ قدیمہ کے نامی گرامی طبیب ڈاکٹر ٹرنبم بھی اس عجیب اثر کی اصلیت دریافت کرنے میں عمر بھر حیران رہے۔ تقریباً اسی زمانہ میں فرانس کے ایک پاگل خانہ میں ہیضہ کی وبا پھیل گئی صدہا پاگل اسی وبا کی بھینٹ چڑھ گئے۔ لیکن حیرت انگیز بات یہ تھی کہ ہیضہ میں مبتلا ہو کر جو زندہ بچ گئے ان سب کا دماغ بالکل صحیح ہو گیا۔

جس قدر زمانہ گزرتا گیا اسی قدر اس مسئلہ سے اطباء کی دلچسپی زیادہ ہوتی گئی۔ ۱۸۶۴ء میں ڈاکٹر ناس نے خاص طور سے ملیریا بخار کے اثرات کا مجنونوں کے دماغ پر مشاہدہ کیا۔ اور انہوں نے یہ بھی بتایا کہ آتشک کے باعث سے جو ایک مخصوص دماغی فتور لاحق ہو جاتا ہے، جس میں جنون کے ساتھ تمام جسم کا فالج بھی ہو جاتا ہے، اس قسم کے جنون کے لئے تو متعدی بخار اکسیر کا حکم رکھتے ہیں۔ اس سے پہلے ڈاکٹر کوٹر بھی اپنے تجربات ۱۸۴۸ء میں شایع کر چکے تھے اور ان کا بھی یہی خیال تھا کہ ملیریا بخار کا دماغی فتور پر مخصوص اثر ہوتا ہے۔ ۱۸۷۴ء میں ایک روسی ڈاکٹر روزین بلوم مجنونوں پر بخار کے اثرات کا مشاہدہ کرنے کے لئے بڑے وسیع پیمانہ پر تجربے کرنے شروع کر دیئے۔

۱۸۸۳ء میں ڈاکٹر ویگنر جوریگ کو ایک ایسی عورت کا علاج کرنے کا اتفاق ہوا جو پاگل بھی تھی اور جسے ٹائیفس بخار بھی آنے لگا تھا۔ مریضہ کی حالت بہت ہی خراب تھی بظاہر بچنے کی کوئی امید نظر نہ آتی تھی، اسے کئی ایک دورے پڑے اور آخر میں مہربان اور فیاض قدرت نے اس پر سکتہ کی حالت طاری کر دی۔ اس بظاہر مردہ صورت میں وہ کئی گھنٹے پڑی رہی، بخار کی وجہ سے جسم جل رہا تھا اور زبان اور حلق میں کانٹے جمے ہوئے تھے۔ دوسرے دن اس مردہ جسم میں زندگی کی علامات پھر ظاہر ہوئیں اس کا بخار اتر گیا، اور ڈاکٹر ویگنر جوریگ یہ دیکھ کر حیران رہ گئے کہ بخار کے ساتھ ساتھ اس کا جنون بھی رفع ہو چکا تھا۔ ڈاکٹر جوریگ پر اس واقعہ کا اس قدر اثر ہوا کہ اس کے بعد وہ تمام عمر صرف اس ایک دھن میں لگے رہے کہ بخار کا مجنونوں کے دماغ پر یہ عجیب اثر کیسے ہوتا ہے۔

[illegible] مشاہدہ و معمول سب کو طلاق دے کر ڈاکٹر ویگنر جوریگ کے لئے بس ایک کام رہ گیا تھا اور وہ یہ کہ وہ پاگل خانے کے چکر لگایا کرے اور ایسے پاگلوں کو ڈھونڈے کہ جنھیں بخار آتا ہو ان کے احباب کو تو خود ان کے اپنے دماغ کی صحت کی طرف سے بہت کچھ شبہات لاحق ہو گئے تھے۔ لیکن "جو پرندہ یا جندہ" والی مثل صادق آئی اور دھوکے کے پکے ڈاکٹر کو بالآخر ایک پاگل عورت ایسی مل گئی جسے فتور دماغ کے علاوہ اس دنیا کی دوزخ میں بند کیا گیا تھا جیسے ہمیں کے قیام کے دوران میں سر خبادہ کا مرض ہو گیا تھا مریضہ کا چہرہ سرخ انگارہ ہو رہا تھا اور بدن بخار کی وجہ سے تھک رہا تھا۔ "اندھا کیا چاہے دو آنکھیں" ڈاکٹر ویگنر جوریگ کو مل گئی انہوں نے فوراً اس عورت کا علاج اپنے ذمہ لے لیا اور اس کی دوا دارو میں مصروف ہو گئے آہستہ آہستہ [illegible] ہونے لگے اور چند روز میں وہ [illegible] بخار کے ساتھ ساتھ اس کا جنون بھی غائب ہو چکا تھا۔

ڈاکٹر ویگنر جوریگ کی خوشی کی کوئی انتہا نہ رہی اور اب انہوں نے پورے طور پر یقین کر لیا کہ جنون کا طبیعی علاج بخار ہے، ۴۰ سال تک برابر ڈاکٹر ویگنر جوریگ ڈھونڈ ڈھونڈ کر ایسے پاگلوں کی حالت کا مشاہدہ کرتے رہے کہ جنھیں بخار آ جائے اور ہر مرتبہ انہوں نے یہی دیکھا کہ بخار نے پاگلوں کی دماغی خرابی کو بالکل دور کر دیا۔ ان کے ایک دوست ڈاکٹر لڈوگیر بھی تھے اور انھیں بھی دماغی امراض سے بہت دلچسپی تھی، بالخصوص جنون کی اس قسم سے جو آتشک کی وجہ سے ہوا اور جس کے ساتھ فالج بھی ہو جائے، ان ڈاکٹر صاحب نے ایک مرہم ایجاد کیا تھا جس میں سرمہ شامل تھا اور وہ اپنے ایسے مریضوں کے سر پر کہ جو آتشک کی وجہ سے پاگل ہو گئے ہوں اپنے اس مرہم کی مالش کیا کرتے تھے۔ خدا جانے کس طرح انھیں یہ یقین ہو گیا تھا کہ اس طرح کھوپڑی پر مالش کرنے سے دوا جذب ہو کر ہڈیوں کے پار مریض کے دماغ تک پہونچ جائے گی۔ اور اپنا اثر دکھائے گی۔ لیکن دوا کو ہڈیوں کے اندر سے گزارنے کے لئے معمولی سی مالش تو کافی نہیں ہو سکتی تھی اس لئے بیچارے

کوئی اہلکار نہایت ہی پیچھے درجہ سے ترقی کرتے کرتے بڑا عہدہ دار بن جاتا ہے تو وہ اس زندگی کو آرام تصور کرتے ہوئے بھی بھول نہیں سکتا کہ اس کو دوسروں سے اُسکی اپنی ذاتی صعوبتوں کا بدلہ لینا ہے۔ اس لیے ہمیشہ اہلکار کو عہدہ دار دیکھتا ہے۔ اور عہدہ دار کو اہلکار۔ حالانکہ کسی کو اپنے مقام سے ایک انچ نیچے یا اوپر نہیں اٹھاتا۔ اس کو چھوٹی کارروائیوں میں بڑی کمزوریاں پکڑنے سے خوشی ہوتی ہے اور بڑی کارروائیوں کے چھوٹے نقص نکالتا ہے۔ اسکی اندرونی تربیت اس کو اس عمل میں یہ سوس نہیں کرتی کہ وہ کتنا چھوٹا ہے، بلکہ وہ تجربہ کے نام پر اس خصوصیت کو باعث فخر سمجھتا ہے۔ اس کے برخلاف بڑا عہدہ دار جو پہلے اگر چھوٹا رہا بھی تو چھوٹا عہدہ دار وہ کبھی چھوٹی بات پر غور تک نہیں کر سکتا۔ اس کی نظر میں ہمیشہ بڑی باتیں اور بڑی تجویزیں ہوتی ہیں، ہو سکتا ہے کہ ایسے عہدہ دار آج کل کے نظام میں اہلکاروں سے دھوکہ کھا جائیں لیکن خود ان کا بڑا عہدہ دار انھیں دھوکہ نہیں دے سکتا۔ اس سے پیشتر بیان کی ہوئی مثال میں جس قسم کے عہدہ دار کا ذکر ہے وہ اپنے سے ذرا سے بھی بڑے عہدہ دار کے سامنے ایسے فدویانہ انداز سے پیش ہوتا ہے جیسے اہلکار پیشی، یہ سب روزمرہ کے عوامل کا زندگی پر مرتب ہونے والا ایک اثر ہے، جو ہر شخص کی ابتدائی زندگی سے آخر تک باقی رہتا ہے۔ کوئی تعجب نہیں اگر ایک عہدہ دار مرض موت میں ملک الموت کو اپنے سے بڑا سمجھ کر ادب ہو جائے، یا چھوٹا جان کر جان دیتے وقت ذرا سی سرکشی کرے۔ بڑھاپے میں ضرورت سے زیادہ عادت گزار بن جانا یا بیجا عیاش بن جانا یہ اُسی عذبہ فدویانہ یا سرکشی کا سبب ہوتا ہے ایک بہ سہولت ہے، لیکن ایک دقت پر مخالف کو اس طرح نکال دے دیتا ہے کہ جیسے کوئی جھٹکا والا بالعموم دیا کرتا ہے۔ ایک اڈیٹر ہے لیکن کسی ہم عصر کی مخالفت کے زور میں اُسے بُرا بھلا لکھتے لکھتے تہذیب شرافت کو بھی ہاتھ سے دے دیتا ہے۔

یہ باتیں اُس فطری تنگ ظرفی کا پتہ دیتی ہیں، جو ایک بڑا تیس مار خان ایک آدھ مرتبہ اتنی بڑی ڈینگ مار دیتا ہے تو اس کی تمام گذشتہ فریب کاریوں کا پول کھلجاتا ہے یا کوئی چالیس پچاس جنگ ہے جو لڑنے پر آمادہ ہوتا ہے تو ایک کمزور ترین شخص کو بھگا دیتا ہے۔ اس سے خود اس کے کمزور ہونے کا پتہ چلتا ہے۔ وغیرہ۔ ایسے واقعات کو سن کر ہم کہتے ہیں کہ فلاں شخص اپنی اصلیت پر آگیا یا یہ کہ اپنی اصل حیثیت میں ظاہر ہو گیا۔ لیکن واقعہ یہ ہے کہ کوئی شخص اپنے ماضی کو کتنا ہی بھلا دینا چاہے اور دماغ سے کتنا ہی دور کر دے لیکن وہ حس جسے ہم نے "وہم" کی صورت میں پیش کیا ہے، ایسی باتوں کو کبھی نہیں بھولتی، اور جلد ایسے مواقع پر پرانے زمانہ کو صرف یاد دلا دیتی ہے تو ایسی حرکتیں سرزد ہو جاتی ہیں۔ اگر ہم پہلے اس حس کو قابو میں کر لیں اور اس کے بعد کسی واقعہ کو فراموش کرنے یا کسی نئی بات کو ذہن نشین کرنے کی کوشش کریں تو بہت آسانی سے ایسا کر سکتے ہیں۔

## تصورات کا حیرت انگیز نظام

میرا ایک عزیز

ترین دوست چار سال سے لندن میں ہے لیکن آج میں اچانک ایسا محسوس کرنے لگتا ہوں کہ جیسے کسی کا انتقال ہوا ہے یا ہونے والا ہے اور احساس کے ساتھ لندن کے دوست کا نام اور اُسکی تصویر میری آنکھوں میں پھرنے لگتی ہے۔ میں سمجھتا ہوں کہ شاید وہ کسی تکلیف میں ہے، لیکن چند دن بعد دوسرے خطوط اور اطلاعی مراسلوں سے پتہ چلتا ہے کہ عین اُسی دن اور اُسی وقت جبکہ میں لندن کے دوست کا "تصور" کر رہا تھا، اور اسی کے انتقال کو "محسوس" کر رہا تھا۔ اس نے انتقال کیا۔ قدرت کی یہ کیا ستم ظریفی ہے کہ عین انتقال کے وقت مجھے اس کی یاد دلا دیتی ہے اور اُسی وقت میرے دوست کو اس دنیا سے اُٹھا لیتی ہے۔ ایسے واقعات کو سن کر کوئی کہتا ہے کہ اتفاقی بات ہے۔ کوئی کہتا ہے "دل را بہ دل راہ است" لیکن کوئی اس بات پر غور نہیں کرتا کہ ایسے واقعات کم و بیش ہر شخص کو کبھی نہ کبھی پیش آتے ہیں۔ کسی کا خیال اس طرف نہیں آتا کہ یہ بھی کوئی حس ہے جو انسان کو قدرت کی طرف سے ودیعت ہوتی ہے اور اس کے فرائض میں ایسی ہی باتیں شامل ہیں۔ چنانچہ یہ بھی اُسی "حس" کی ایک کرشمہ کاری ہے، جسے وہم اور شک و شبہ یا اندرونی تربیت کی صورت میں پہلے پیش کیا گیا ہے

## افعالِ دماغ کا کنٹرول

سائنس کی ترقی نے روحانیات

سائنٹیفک طریقہ سے ثابت کیا، اور اسے اوج کمال کو پہونچا دیا ہے۔ ماہرین روحانیات نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ انسانی افعال پر دماغ کا اقتدار بہت کمزور قسم کا ہے اور خود دماغ بھی ایک قوت یا ایک "حس" کے تابع ہے۔ لیکن یہ بات بھی انسانی دسترس میں ہے اس قوت یا اس حس کو دماغ کے منشاء کے مطابق کام کرنے پر مجبور کرے، اس حس کو اصطلاح میں "تحت شعور" کہتے ہیں۔ یہ اُسی وقت کا نام ہے جس کو ہم نے اوپر کی سطروں میں "وہم" "شک و شبہ" "اندرونی تربیت" کے نام سے یاد کیا ہے۔ اسے وہم کہئے یا جنون، خبط کہئے یا دیوانگی، بہر حال یہ ایک ایسی قوت ہے جو سوچ سمجھ کر کام نہیں کرتی بلکہ اکثر آپ کے اچھی طرح غور کرنے اور سوچے ہوئے مسائل میں آپ کے دماغ کے فیصلہ کے خلاف عمل کرتی ہے۔ مثال کے طور پر اگر آپ کسی وجہ سے بچپن ہی سے بلی سے ڈرتے ہوں اور جوان ہونے کے بعد یہ طے کر لیں کہ "اب میں بلی سے نہیں ڈروں گا" پھر جب بلی آپ کے سامنے آجائے گی تو آپ خوفزدہ ہو جائیں گے۔ یہی قوت جو آپ کو دماغ کے فیصلہ کے خلاف بلی سے ڈرنے پر مجبور کرتی ہے "تحت شعور" کہلاتی ہے۔

## یقین خلیل اور اسکے معجزے

انسان اپنے دماغ کے

فیصلہ پر ہاتھ، پیر اور سارے جسم کو حرکت دے سکتا اور ساکن کر سکتا ہے لیکن بعض اعضا ایسے بھی ہیں جو اُسکی "مرضی" کے مطابق عمل نہیں کرتے یعنے دماغ کے فیصلہ کو نہیں مانتے مثلاً ایک شخص کھانا کھانے کے بعد یہ چاہے کہ معدہ کے فعل کو چار گھنٹوں تک روک دے تو وہ دماغ سے فیصلہ کر لے۔ ایسا کبھی نہیں کر سکے گا۔ یہی حال دل اور جگر کا ہے۔ یہ سب اعضاء انسان کے عصبی نظام کے ماتحت عمل کرتے ہیں، اور اعصاب کے مرکز ہی کو ہم "تحت شعور" کہتے ہیں۔ یہ حس انسانی ارادہ کے تابع ہوتی ہے۔ لیکن ہر شخص کا ارادہ اتنا قوی نہیں ہوتا کہ وہ تحت شعور کو اپنی "مرضی" کے مطابق عمل پر لگا سکے۔ البتہ جن لوگوں کی قوت ارادی زبردست ہوتی ہے، وہ معدہ اور قلب کے افعال کو بھی کنٹرول کر سکتے ہیں۔ چنانچہ کمال اتاترک کا بستر علالت سے جبکہ اُن کے بچنے کی کوئی امید نہ تھی قوم کی بربادی کا حال سن کر فوراً اُٹھ بیٹھنا، اور خود بخود صحت یاب ہو جانا اور گاندھی جی کا بہت سی

# تھکن کے اثرات!

آپ نے بار بار کہا اور سنا ہوگا کہ "مشاہدے پر آج غیر معمولی تھکن معلوم ہو رہی ہے"۔ تھکن کے مظاہر گوناگوں اور متنوع ہوتے ہیں۔ کبھی ہاتھ میں درد، کبھی پیر میں درد، کبھی سر میں درد، کبھی ان سب پر حاوی اعضا شکنی، کبھی غنودگی کا حملہ، کبھی نیند اُچاٹ ــــ ہم کام کرتے کرتے تھکتے کیوں ہیں؟ اور یہ تھکن کیا ہے؟!

یہ تو آپ کو معلوم ہو چکا ہے انسان بحیثیت مخلوق ذرائع سے جو قوت حاصل کرتا ہے اس میں سے کچھ خرچ ہو جاتی ہے اور بقیہ محفوظ کر لی جاتی ہے، اگر حاصل ہونے والی قوت کے مقابلہ میں خرچ ہونے والی قوت کی مقدار زیادہ ہو جائے تو اس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ محفوظ کم ہونے لگتی ہے ــــ بس یہی تھکن ہے!

تھکن محنت مزدوری کرنے سے بھی ہوتی ہے لکھنے پڑھنے سے بھی، رونے سے بھی، ہنسنے سے بھی حتیٰ کہ زندگی بخش گانا بھی زیادہ دیر جاری رہ جائے تو تھکن کے آثار ظاہر ہونے لگتے ہیں، آنکھیں تھکتی ہیں، کان تھکتے ہیں، زبان تھکتی ہے، غرض ہمارے جسم کا ہر ہر عضو تھک جاتا ہے۔

واقعہ یہ ہے کہ کار کثرت کی حالت میں ہمارے نسج زیادہ چاق و چوبند ہو جاتے ہیں، اور ان کی اس مستعدی کی وجہ سے آکسیجن گیس بھی زیادہ حاصل ہونے لگتی ہے، لیکن اس کا دوسرا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ نہ صرف آکسیجن کا صرفہ زیادہ ہو جاتا ہے بلکہ کاربن ڈائی آکسائیڈ جیسی مضر گیس بھی جسم میں پیدا ہونے لگتی ہے۔ نیند اور آرام کے مقابلہ میں معمولی طور پر چلتے پھرتے کم از کم چار گنا زیادہ کاربن ڈائی آکسائیڈ گیس خارج ہوتی ہے۔ اس خارج ہونے والی کاربن ڈائی آکسائیڈ کو نسج باہر نکالتے رہتے ہیں۔ اگر یہ گیس زیادہ مقدار میں بننے لگے تو فوری طور پر اس کے اخراج کا عمل مکمل نہیں ہوتا، اور تھوڑی بہت مقدار میں یہ جسم کے اندر باوجود کوشش کے باقی رہ جاتی ہے۔

عضلات کے غیر معمولی طور پر حرکت پذیر ہو جانے کی وجہ سے اندرونی تغیرات کے باعث ایک اور کیمیائی مادہ بھی پیدا ہوتا ہے جسے لیکٹک ترشہ کہتے ہیں۔ کاربن ڈائی آکسائیڈ کی طرح اس کی زیادہ مقداریں بھی عام جسمانی عمل کے مضر پڑتی ہیں۔ یہ دونوں حاصلات در اصل جسم کے اندر غذائی مادوں کی تحلیل کی وجہ سے وجود میں آتے ہیں۔

اس تمام تفصیل کا اجمال یہ ہے کہ ہم پر تھکن دو وجوہ سے طاری ہوتی ہے ــــ جسم کے اندر غذائی مادوں کی تحلیل پہلی وجہ ہے۔ اور کاربن ڈائی آکسائیڈ اور لیکٹک ترشہ کی پیدائش دوسری وجہ۔ اگر وقفہ وقفہ سے آرام لیا جائے تو جسمانی نظام کو اس کا موقع مل جاتا ہے کہ وہ مضر اشیا سے اپنے آپ کو پاک کر لے بصورت دیگر تھکن ظاہر ہونے لگتی ہے۔

تھکن کے اثرات ہمہ گیر ہوتے ہیں، عضلات کے علاوہ جسمانی غدود بھی، ہاضمی عروق کی کمی کی وجہ سے سست پڑ جاتا ہے، دل میں پھیلاؤ پیدا ہو جاتا ہے اور اس کی ضربیں غیر معین اور تیز ہو جاتی ہیں۔ عصبی نظام بھی "فضول خرچی" کی انتہا کر دیتا ہے! غرض تھکن کے اثرات غیر محدود ہوتے ہیں۔ مضر حاصلات جو نظام جسمانی کے اور طور پر مصروف ہونے کی وجہ سے جسم میں باقی رہ جاتے ہیں، بہت جلد خون کے ذریعہ پورے جسم میں پھیل کر ایک وسیع تر "نزاعی کیفیت" کھڑی کر دیتے ہیں۔

تھکن کے بعد آرام سے پھر قوت عود کر آتی ہے پھر چہرہ پر بشاشت کھیلنے لگتی ہے۔ پھر سے ہم چاق و چوبند ہو جاتے ہیں ــــ بات یہ ہے کہ جو نہی لیکٹک ترشہ کی فاضل مقداریں اخراجی عمل کے ذریعہ نکال باہر کی جاتیں، یہی ترشہ جو مضرت رساں تھا مفید بن جاتا ہے، اس ترشہ کی تھوڑی تھوڑی مقداریں محرک کا کام انجام دیتی ہیں، اور اسی بہانے ہمارے اعضا زیادہ باعمل بن جاتے ہیں۔

گردوں کے قریب بعض غدود سے ایک مادہ اڈرینلین بھی خارج ہوتا ہے، یہ بھی تھکن کو دور کرنے میں بڑا مفید ہے۔

تھکن کی ابتدا تو یقیناً عضلات سے ہوتی ہے لیکن بہت جلد یہ کیفیت سارے عصبی نظام پر چھا جاتی ہے اور اس کے اثرات زیادہ تر عصبی نظام ہی کی وجہ سے قیام اور طوالت پاتے ہیں۔

ذہنی حالات کا بھی تھکن پر بڑا گہرا اثر پڑتا ہے خوشی اور مسرت کے ماحول میں، دوست احباب کے ساتھ ہنستے بولتے، چوٹیں چلتے اور مذاق کرتے، کام کے باوجود ہم نصف تھکن محسوس نہیں کرتے۔ یہی نخواستہ اور بدرجہ مجبوری کوئی کام نمٹا ڈالنے کی نیت سے کیا جائے تو تھوڑی ہی دیر میں ہمارا ہر عضو جواب دے جاتا ہے ــــ مزدور بیلچہ رکھ دیتا ہے اور مضمون نگار قلم پھینک دیتا ہے۔ یہ نفسیاتی اثرات چونکہ ماہرین کی تشریح کے محتاج نہیں ہیں۔ واقعہ یہ ہے کہ یہ ذہنی کیفیات عصبی نظام کو متاثر کرتی ہوئی آزادی عمل کے میدان کو بھی تنگ کر دیتی ہیں۔ نتیجہ ظاہر ہے، کام سست پڑ جاتا ہے، مضر حاصل یا آسانی اور بسرعت خارج نہیں ہوتے، نتیجہ میں ان کا انبار لگ جاتا ہے اور تھکن کی کالی گھٹا ہم پر کچھ اس طرح چھا جاتی ہے کہ ہم سے کچھ بنائے نہیں بنتا ــــ گویا ہم عاجز آکر اپنے ہتھیار رکھ دیتے ہیں!

---

بقیہ صفحہ (۸) کالم (۲)

تکالیف سے کمزور اور سخت علیل بلکہ نیم جان ہو جاتا اور پھر حالت صحت کی طرف عود کرتا، جبکہ ڈاکٹروں کی تمام کوششیں ناکام ہو چکی تھیں، قوت ارادی کے "تحت شعور" پر حسب مرضی کنٹرول کرنے کی مثالیں ہیں۔ گویا حواس خمسہ کے علاوہ ایک اور بھی حس ہے جسے تحت شعور کہتے ہیں، اور عام حالات میں اس پر جسے "مرضی" قابو نہیں پایا جا سکتا۔ تحت شعور کے اور بھی کئی کام ہیں لیکن یہاں ان تفصیلات میں جانا طوالت کا باعث ہوگا۔ بہرحال یہ واضح ہوگیا کہ اگر قوت ارادی کو قوی اور طاقتور بنایا جائے یا انسان اپنے ہر کام کے متعلق غیر معمولی یقین پیدا کر لے تو یہ کرشمہ تحت شعور بھی رام ہو سکتا ہے۔ چنانچہ علامہ اقبال نے لکھا ہے ــ

یقیں مثل خلیلؑ آتش نشینی، یقیں اللہ بینی و خدا بینی
سُن اے تہذیب حاضر کے گرفتار، غلامی سے بدتر ہے بے یقینی

ہم آج کی صحبت کو یہیں ختم کرتے ہیں، باقی آئندہ صحبت باقی۔

---

بقیہ صفحہ (۱۰) کالم (۳)

اگرچہ جنون کی علامات دور ہو چکی تھیں کچھ مدت زیادہ حرکت ہوتی تھی چاروں طرف ایک شور مچ گیا۔ ہر اگر مجنونوں کا علاج اسی طریق پر کرنے لگا۔ مریضوں کے خون کی قدر و قیمت بڑھ گئی اور معالجین کے جراثیم بارگاہ الٰہی کی ایک نعمت تصور کئے جانے لگے۔ مجنونوں کو اس طرح سے بجلی کا جھٹکا دیا جاتا تھا

مصیبت کے مارے پاگلوں کو زبردستی باندھ بوندھ کر بٹھایا جاتا تھا، اور ڈاکٹر میر صاحب اپنی پوری طاقت سے اُن کی چند بھیا اس قدر رگڑا کرتے تھے کہ تمام کھال چھیل جاتی تھی اور خون نکل آتا تھا۔ سر کی ان خراشوں کا نتیجہ یہ نکلا کہ پاگلوں نے اس "کھال اُتار" علاج سے نجات پاتے ہی کسی نے اس پر زمین سے خاک اٹھا کر مل لی۔ اور کسی نے نالی کا گندہ پانی اس پر ٹپکایا۔ غرض کہ ان میں سے اکثر کی خراشیں سم آلود ہوگئیں اور انھیں بخار آنے لگا جب یہ لوگ اس بخار سے اچھے ہوئے تو ساتھ ہی ان کا دماغی مرض بھی جاتا رہا۔ ڈاکٹر میر خوشی کی وجہ سے پھولے نہ سماتے تھے کہ ان کے عجیب و غریب مرہم نے اتنے بہت سے پاگلوں کو بالکل اچھا کر دیا لیکن ان کی ساری خوشی خاک میں مل گئی، جب ڈاکٹر ویگنر جوریگ نے انھیں سمجھایا کہ وہ مرہم کی وجہ سے نہیں بلکہ انکی "جلد بازی" مالش کی وجہ سے اچھے ہوئے ہیں جو بخار کا باعث بن گئی تھی۔

۱۸۸۷ء میں ڈاکٹر ویگنر جوریگ نے یہ فتویٰ دیا کہ دنیا میں پاگل پن کا اگر کوئی یقینی علاج ہے تو وہ یہی ہے کہ پاگل کے جسم میں کسی قسم کی سمیت داخل کر کے اسے بخار میں مبتلا کر دیا جائے، اور آتشکی مجنونوں کے حق میں تو یہ طریقہ علاج خصوصیت کے ساتھ اکسیر کا حکم رکھتا ہے، وہ دیکھ چکے تھے کہ سرخ بادہ کے بخار سے ایک پاگل عورت صحیح الہواس ہوگئی تھی اس لئے انہوں نے سرخ بادے کے جراثیم کا ایک محلول تیار کر کے اسے ایک پاگل کے جسم میں داخل کیا۔ ڈرتے ڈرتے ایسا کیا گیا تھا اور محلول کی طاقت بہت ہی ہلکی تھی، اس لئے اگرچہ اس پاگل کو ہلکی سی حرارت ہوئی لیکن تیز بخار جو دماغ کی خرابیوں کو جلا سکے نہ آیا۔ پاگل بدستور پاگل ہی رہا۔ ڈاکٹر ویگنر جوریگ کا ایمان تھا کہ اس مقصد کے لئے سب سے بہتر اور سب سے زیادہ موزوں جو بخار ہو سکتا ہے وہ ملیریا بخار ہے۔ لیکن مصیبت یہ تھی کہ اس زمانہ میں یعنی اب سے تقریباً پچاس سال پہلے یورپ میں ملیریا کے نام سے بھی لوگ کانپتے تھے اور بالقصد اس کے جراثیم کسی زندہ انسان کے جسم میں داخل کرنا ایک اتنا بڑا خطرہ تھا کہ کسی کی ہمت نہ بڑھ سکتی تھی۔ ڈاکٹر ویگنر جوریگ تو اپنی تحقیقات کے شوق میں ایسا کر بھی گذرتے لیکن اور تمام ڈاکٹر اس کے خلاف تھے اس لئے انھیں اپنے دل کو مار کر رہ جانا پڑا۔

دن گذرنے دیر نہیں لگتی ۱۸۹۰ء آگیا اور اب ڈاکٹر ویگنر جوریگ پر وہی دھن سوار تھی۔ انھیں رہ رہ کر یہ افسوس ہوتا تھا کہ اس تحقیقات کیلئے جو جو کچھ انھیں کرنا چاہیئے وہ نہ کر سکے۔ ملیریا کے علاوہ انھوں نے بعض اور بخاروں کے جراثیم کا ایک بہت ہی کمزور سا محلول بھی استعمال کیا لیکن بے سود، تیز، جلا دینے والا بخار کسی طرح پیدا نہ کیا جا سکا۔

مسلسل تیس سال سے ڈاکٹر ویگنر جوریگ مجنونوں پر بخار کے اثرات کے تجربے کر رہے تھے اور برابر تیس سال سے یہی خیال ان کے دل میں جما ہوا تھا کہ صرف ملیریا کے جراثیم اس کام کے لئے مفید ہو سکتے ہیں، اور انہی کے استعمال سے انھیں روکا جا رہا تھا۔ جون ۱۹۱۷ء میں جبکہ جنگ عظیم کے شعلے بھڑک بھڑک کر آسمان کی خبر لا رہے تھے اور فرشتہ موت کو سر کھجانے کی بھی مہلت نہیں ملتی تھی، ڈاکٹر ویگنر جوریگ کی قسمت نے یاوری کی اور انھیں اپنی دیرینہ آرزو پوری کرنے کا موقع مل گیا۔ لڑائی میں بم کے صدمہ سے مخبوط الہواس ہو کر ایک سپاہی ان کے زیر علاج آیا اور اسے ملیریا بخار بھی آنے لگا۔ اسی زمانہ میں ایک پاگل ایکرا اور ایک پاگل موچی بھی ڈاکٹر صاحب کے زیر علاج تھے اور ان دونوں کے فتور دماغ کا باعث آتشک تھی، یہ تینوں مریض صرف انکی اپنی سپردگی میں تھے اور انہوں نے سوچا کہ اب موقع ہے کہ اپنی ذمہ داری پر جس طرح چاہیوں ان کا علاج کروں۔ تیس سال کے طویل انتظار کے بعد خدا نے یہ دن دکھایا تھا اور اب یہ کسی طرح مناسب نہ تھا کہ اس موقع کو ہاتھ سے جانے دیا جائے۔ انہوں نے یہ سوچ لیا کہ اب خواہ کچھ بھی نتیجہ نکلے مجھے اس موقع سے ضرور فائدہ اٹھانا چاہیئے۔

دھڑکتے ہوئے دل اور کانپتے ہوئے ہاتھوں سے ڈاکٹر جوریگ نے اپنے اوزار اٹھائے، ملیریا کے دریضوں کے جسم سے آلودہ جراثیم خون تھوڑا سا نکالا اور اللہ کا نام لے کر اس میں سے آدھا موچی کے بازو کی رگ میں اور آدھا ایکرا کی ورید میں داخل کر ہی دیا۔ چند ہی گھنٹوں کے وقفہ کے بعد موچی اور ایکرا دونوں جاڑے سے کانپنے اور پھر بخار میں ہلہلانے لگے، دونوں کو خوب ہی زور کا بخار چڑھا، اسپتال کے دوسرے ملازم گھبرا گئے کہ یہ کیا ہوا۔

"کوئی سبب ہوگیا ہوگا کچھ اندیشہ کی بات نہیں ہے، بخار آگیا ہے اُتر جائے گا۔"

کہہ کر ڈاکٹر صاحب نے سب کو ٹالا اور علاج کے طور پر کونین دینے سے بھی روک دیا۔

موچی اور ایکرا دونوں کئی گھنٹے اس آگ میں جلتے رہے لیکن یہ آگ سورج کی دھوپ کی طرح صحت بخش تھی، ان کا بخار اترا اور بخار کے ساتھ ہی وہ جنون بھی نذار ہوگیا جس کی وجہ سے وہ پڑے پاگل خانے میں سڑ رہے تھے۔ اب کیا تھا اب تو ڈاکٹر ویگنر جوریگ کی بن آئی، دل کی دھڑکن اور ہاتھوں کا رعشہ سب جاتا رہا، اور اب انہوں نے بلا تکلف ہر پاگل کے جسم میں ملیریا کے جراثیم بھرنے شروع کر دئے، ایک سال کی مدت میں اس طرح اچھے کئے ہوئے مجنونوں کی ایک اچھی خاصی لمبی چوڑی فہرست انہوں نے مرتب کر لی۔ اور اپنی اس تحقیقات کے نتائج کو طبی اخباروں اور رسالوں میں شائع کرنا شروع کر دیا۔ تمام دنیا کے ڈاکٹروں کی نظریں اب ان کی طرف متوجہ تھیں۔

جگہ جگہ مختلف ڈاکٹروں نے ملیریا کے جراثیم سے آتشکی مجنونوں کا علاج شروع کر دیا۔ اور ہر جگہ اس طریقہ علاج میں کامیابی ہی ہوئی۔ ڈاکٹر ویگنر جوریگ کے بعد ڈاکٹر جرٹمین، ڈاکٹر کرل اور ڈاکٹر فان وسکل نے اپنے تجربے شائع کئے، اور پھر تو یہ راستہ ہی کھل گیا، ۱۹۲۶ء میں بوسٹن کے ڈاکٹر سالومن، ڈاکٹر بیرک، ڈاکٹر تھیلر اور ڈاکٹر کلے نے اس میں اتنی جدت اور کی کہ ملیریا بخار کی بجائے "ریلیپسنگ فیور" (بخار جو ایک خاص چوہے کے کاٹنے سے آتا ہے) کے جراثیم سے کام لیا اور انھیں اس تجربہ میں بھی کامیابی ہوئی۔ اور ایک سال گذرا تو ڈاکٹر کنڈ، ڈاکٹر ہال، اور ڈاکٹر گرٹی نے ٹائیفائیڈ (تپ محرقہ) کے جراثیم مجنونوں کے جسم میں داخل کر کے دیکھے اور ان کا اس قدر اچھا ہوا کہ ڈاکٹر اولیری نے اسی طریقہ کو اختیار کر لیا۔ ان جراثیم سے کمزوری بہت کم پیدا ہوتی تھی۔ (باقی بر صفحہ ۱۱ کالم ۳)

## "خدا بخشے بہت سی خوبیاں تجھ میں جانے والے میں"

### مادۂ تاریخ رحلت سر عقیل جنگ مرحوم

این صبا گفت کہ باد چو گلزارے بود — ہر بہ بلبل ناله تو گر خارے بود
ایں بہ آمد پئے تاریخ وفاتش عثمان — من چہ گویم کہ چہ دیرینہ نگارے بود

۱۳۶۴ھ

ف دفعتہً بہ عمر ہفتاد سال او انتقال کرد بوجہ بند شدن حرکت قلب وہم در این امر شک و شبہ نیست کہ او یکے از زمرۂ وفاداران بود ہم قابل قدر خدمات انجام داد و مثل دیگر افراد خاندانش۔

خدا او را غریق رحمت بکناد

ما و سینیئر پرنس بغرض تعزیت بخانۂ او رفتہ بودیم۔ تجہیز و تکفین در مقبرۂ موروثی شد (یعنی مقبرۂ مولوی عماد الملک مرحوم و مغفور) (ارشاد شاہانہ صبح دکن)

## باب حکومت کی تعزیت

"کونسل آنریبل نواب سر عقیل جنگ کے دفعتہً انتقال کو ایک سانحۂ عظیم تصور کرتی ہے مرحوم کا تعلق ملازمت سرکار عالی سے (۴۰) سال سے زائد رہا جس کے دوران میں انھوں نے مختلف خدمات دوم تعلقداری، اول تعلقداری، صوبہ داری رکنیت کونسل، صدر المہامی پائیگاہ، رکن اختصاصی اور نیابت صدارت عظمیٰ کو نہایت قابلیت و جانفشانی کے ساتھ تادم واپسیں انجام دیا۔

سر عقیل جنگ کی رحلت سے ارکان باب حکومت نے ایک ایسے رفیق کو کھو دیا جن کو وہ بہت عزیز رکھتے تھے اور جن کے اخلاق و مدبرانہ مشوروں کو کبھی فراموش نہ کر سکیں گے۔

کونسل اس موقع پر مرحوم کے فرزند اکبر سید تقی بلگرامی اور دیگر پسماندگان کے ساتھ ان کے اس ناقابل تلافی نقصان کے لئے اپنی دلی ہمدردی کا اظہار کرتی ہے۔"

جلد ۴ | ۲۴ تیر ۱۳۵۴ف م ۱۶ جمادی الثانی ۱۳۶۴ھ م ۲۹ مئی ۱۹۴۵ء روز سہ شنبہ | شمارہ ۱۶

# مفردات کے ذریعہ بیماریوں کا علاج

علاج بالمفردات (مفردات کے ذریعہ علاج) کو مسلمہ طور پر تمام اطبائے جدید و قدیم نے ترجیح دی ہے لیکن اس قسم کی کتابیں بہت کم شایع ہوئی ہیں جن میں مفردات کے ذریعہ قابل اعتماد اور مجرب علاج درج کیا گیا ہو۔ ادارۂ شیر الاطباء لاہور نے جمہور کی خواہش کے پیش نظر اس قسم کا مختصر مجموعہ ملک کے فاضل اطباء سے مرتب کرا کر شایع کیا ہے جو بلاشبہ اپنی نوعیت کا پہلا مجموعہ ہے اس میں مفرد ادویہ کے صرف ایسے خاص الخاص فوائد درج کئے گئے ہیں جنہیں آزمایش کی کسوٹی پر پورے طور پر کسا جا چکا ہے ہر طبیب اور طب سے دلچسپی رکھنے والے اصحاب کے کتب خانوں میں اس مجموعہ کا موجود ہونا مفید اور ضروری ہے۔ اس بیش قیمت اور انمول علاج بالمفردات نمبر (بابتہ نومبر ۴۴ء) کی قیمت صرف ایک روپیہ مقرر ہے جو چشمۂ زندگی (محمد روڈ لاہور) سے منگوایا جا سکتا ہے۔

# معقول علاج اور فوری طبی امداد

کی ضرورت اور مفرح و مقوی دوائیں اور موسمی نفیس شربت مطلوب ہوں تو آپ

**مخزن الشفاء نظام شاہی روڈ روبرو مسجد فصیح جنگ**

میں رجوع فرمائیے جہاں حیدرآباد کے ایک قابل نوجوان، ماہر تجربہ کار طبیب

**عالیجناب حکیم حافظ سید عبد العزیز صاحب مستند سرکار عالی مطب فرماتے ہیں**

# یونانی طبی بورڈ

جہاں روزانہ صبح و شام

پروفیسر حکیم محمد ہبۃ اللہ صاحب اور حکیم شیخ عبد علی صاحب اورنگ آبادی سے طبی مشورہ کیا جا سکتا ہے جو اور دو شنبہ کو معائنہ اور تشخیص کے لئے ۶ بجے شام سے بورڈ کے اجلاس منعقد ہوتے اور حیدرآباد کے مشہور ماہر اطباء تشخیص و تجویز فرماتے ہیں

**مہتمم یونانی طبی بورڈ افضل گنج حیدرآباد**

## سنٹرل ٹی ایجنسی

(عابد روڈ حیدرآباد دکن)

بہترین چائے اور ہر قسم کے بہترین سگریٹ کا ہمیشہ ذخیرہ رہتا ہے

## صحت عامہ کا سالانہ چندہ

حکومت سے — اندرون ملک — بیرون ملک — فی پرچہ

عہ — عہ — عہ

مجلس اتحاد المسلمین — مجلس اتحاد المسلمین — مجلس اتحاد المسلمین

مجلس اتحاد المسلمین — امداد طبی نمبر — امداد طبی نمبر


# "رضاکار نمبر"

صحت عامہ کا ایک خصوصی اشاعت جس میں حیدرآباد کے تمام رضاکار تنظیموں اور خدمتگذار پر دلچسپ معلومات جمع کئے گئے ہیں قیمت عہ

۱۔ ایک رضاکار کا پیمان

۲۔ ایک ضروری فرض (داداریہ)

۳۔ خدمت خلق کا راستہ آنریبل صدر المہام بہادر فینانس کا نوجوانوں سے خطاب

۴۔ پرچم آصفی مولوی محمد عبد الرحمن صاحب مدیر وقت

۵۔ نوجوانوں کا نصب العین مولوی خلیق احمد صاحب نعمانی

۶۔ خدمت سے عظمت۔ پیدل چلنا۔ ہماری جسمانی تربیت

۷۔ ورزش جسمانی ڈاکٹر محمد اشرف الحق مرحوم

۸۔ اتحاد المسلمین کا رضاکارانہ نظام۔ مولوی محمد یامین زبیری صاحب بی اے ایل ایل بی ایڈوکیٹ معتمد مجلس اتحاد المسلمین

۹۔ خواتین حیدرآباد کی جنگی رضاکارانہ خدمات

۱۰۔ انجمن امداد طبی خواتین و اطفال کی سرگرمیاں

۱۱۔ نظام تیمارداری کی محرک و بانی

۱۲۔ حیدرآباد ڈسٹرکٹ سنگ بڑیلی۔ امدادی نظام تیمارداری

۱۳۔ تیمارداری کی اہمیت محترمہ بیگم مہدی نواز جنگ

۱۴۔ علاج زچہ و بچہ کا مکمل نظام۔ محکمہ صحت عامہ سرکار عالی

۱۵۔ حیدرآباد اسٹیٹ امبولنس بورڈ۔ انجمن صلیب احمر سینٹ جان امبولنس۔

۱۶۔ یتیم خانہ انیس الغرباء۔ خادم المسلمین

۱۷۔ انجمن الداوق۔ مجلس صحت عامہ۔ اسکوٹنگ

۱۸۔ حیدرآباد گرل گائیڈز۔ بلدیہ حیدرآباد

۱۹۔ صحت جسمانی کی اہمیت مولوی محمد عبد الرحمن خان صاحب سابق صدر جامعہ عثمانیہ

۲۰۔ انسانی زندگی پر عادات و معمولات کے اثرات (رضاکار اپنا اپنا جائزہ لیں)

ٹائیٹل پر حضرت قائد ملت کا رضاکار فوٹو اور پرچہ کو چہار رنگی پیشکش کیا گیا ہے۔

سالانہ چندہ ادا کر کے رضاکار کا نمبر مفت حاصل کیا جا سکتا ہے۔

**مرزا محمود الحسن**

مہتمم صحت عامہ حیدرآباد دکن

تمام اشاعت آپ ہاؤز حیدرآباد دکن — مطبوعہ اعظم اسٹیم پریس (فصیل بورہ حیدرآباد دکن)

# نواب عقیل جنگ کے اجداد

(ادارہ سلطنت)

نواب سر عقیل جنگ بہادر کا خاندان اودھ کے ان خاندانوں میں شمار ہوتا ہے جو صدیوں سے اس علاقہ میں صاحب ارشاد و ہدایت مرجع خاص و عام رہے ہیں۔ آپ کے اجداد ابتدا واسطہ میں رہا کرتے تھے۔ جو عراق عرب میں بغداد و بصرہ کے مابین واقع ہے اور اسی سکونت کے باعث ان کی اولاد سادات واسطیہ کی نسبت سے منسوب و مشہور ہوئی۔

نواب سر عقیل جنگ بہادر کے جد اعلیٰ سید محمد صغریٰ امام ہمام زین العابدین علی بن حسین علیہ السلام کی اولاد سے تھے اور اسی واسطہ سے ان کا سلسلہ نسب جناب سید الشہدا امام حسین علیہ السلام تک پہنچتا ہے۔

سوانح آزاد بلگرامی نے مآثر الکرام میں لکھا ہے کہ سید محمد صغریٰ خواجہ قطب الدین بختیار کاکی کے مرید تھے۔ ۶۱۴ھ میں دہلی سے نکلے، اودھ میں آکر بلگرام کو فتح کیا اور اسے نیا مسکن بنایا۔ اس زمانہ میں سلطان شمس الدین التمش (۶۴۳ھ ۶۶۴ھ) کی حکومت تھی۔ بادشاہ نے قصبہ بلگرام اور اس کے اطراف و اکناف کا عشر ان کے لئے مقرر کر دیا جو اس زمانہ سے سلطان ابراہیم لودھی (۹۲۳ھ ۹۳۲ھ) کے انقراض اور سلطان ظہیر الدین محمد بابر (۹۳۲ھ ۹۳۷ھ) کے تسلط تک ان کی اولاد کو برابر ملتا رہا۔

نواب سر عقیل جنگ بہادر کے پڑدادا سید کرم حسین خاں نفیس الدین حیدر بادشاہ اودھ (۱۲۴۳ھ ۱۲۵۳ھ) کی طرف سے گورنر جنرل لارڈ بنٹنگ (۱۲۵۰ھ ۱۲۵۲ھ) کے دربار میں وکالت و سفارت کے عہدہ پر مامور تھے ان کے دو فرزند تھے، سید اعظم الدین اور سید زین الدین دونوں نے کلکتہ کے مشہور دار العلوم "کالج آف اورینٹل لرننگ" میں جس کو وارن ہیسٹنگز نے قائم کیا تھا تعلیم پائی۔ عربی، فارسی اور انگریزی میں کمال حاصل کیا۔ اعظم الدین خاں اولاً گورنر جنرل کے میر منشی مقرر ہوئے۔ کچھ عرصے کے بعد السنہ مشرقیہ کے مترجم قرار پائے پھر گورنر جنرل نے ان کو سندھ کی ریاستوں کا پولیٹیکل ایجنٹ بنایا۔ اس کے ساتھ دریائے سندھ کی نگرانی بھی ان کے تفویض کی یہ عہدہ صرف انگریزوں سے مختص تھا لیکن سندھ کے رؤسا اپنے دربار میں کسی انگریز کا آنا پسند نہیں کرتے تھے۔ یہی وجہ ہے کہ اس خدمت کے لئے اعظم الدین خاں کا انتخاب عمل میں آیا۔ اعظم الدین خاں گورے چٹے آدمی تھے جس کی وجہ سے باشندگان سندھ کو ان کے متعلق انگریز ہونے کا شبہ ہو گیا۔ یہ بات عام طور پر مشہور ہو گئی انہوں نے اپنے آپ کو فرضی طور پر مسلمان بنا رکھا ہے۔ اس بدگمانی کا نتیجہ یہ ہوا کہ بعض آدمیوں نے ان کو مار ڈالنے کا ارادہ کیا۔ اعظم الدین خاں پریشان اور خائف ہو کر سندھ سے فرار ہو گئے۔ براہ سمندر ایک عرصہ کے بعد کلکتہ واپس آئے۔ اس کے بعد گورنر جنرل کے ایما سے بنگال میں دو مرتبہ مجلس وضع قوانین کے ممبر منتخب ہوئے۔ پھر بہار میں آکر ڈپٹی کلکٹر اور سٹلمنٹ آفیسر کے فرائض تھوڑی مدت تک انجام دیتے رہے ہندوستانیوں میں ان کو پہلے پہل سی، ایس، آئی کا خطاب ملا۔

زین الدین حسین، بنگال اور بہار کے مختلف علاقوں میں ۱۲۵۶ھ سے ۱۲۹۳ھ تک کم و بیش چھتیس سال ڈپٹی کلکٹر اور ڈپٹی مجسٹریٹ کے عہدوں پر مامور رہے جب وہاں سے وظیفہ حسن خدمت مل گیا تو نواب سر سالار جنگ بہادر کے عہد وزارت میں حیدرآباد چلے آئے اور یہاں ۱۲۹۶ھ میں عملی دریافت انام کی رکنیت دوم پر آپ کا تقرر ہوا۔ آپ نے ۱۳۰۳ھ ۱۸۸۳ء میں حیدرآباد میں وفات پائی۔

سید زین الدین حسین کے خلف اکبر مولوی سید حسین بلگرامی نواب عماد الملک تھے۔ آپ ضلع گیا کے قصبہ صاحبگنج میں ۱۰ رمضان ۱۲۵۸ھ کو غدر سے پندرہ سال پہلے پیدا ہوئے زمانہ طفلی میں والدہ کا انتقال ہو گیا۔ ۷ سال کی عمر میں تعلیم شروع کی ۱۲۷۵ھ میں ایف اے اور ۱۲۹۳ھ میں بی۔ اے کی سند حاصل کی ختم تعلیم کے بعد کیننگ کالج لکھنؤ میں عربی کے پروفیسر ہوئے اس کے بعد تعلقدار ان اودھ کے مشیر۔ اخبار لکھنؤ ٹائمز کی ادارت آپ سے متعلق ہوئی۔ ۱۲۹۹ھ میں سر سالار جنگ بہادر کلکتہ تشریف لے گئے تو آپ بھی لکھنؤ آئے۔ اودھ کے چیف کمشنر جنرل بیورنے نواب صاحب سے مولوی سید حسین کا تعارف کرایا۔ ۱۲۹۹ھ کے اواسط ایام میں آپ حیدرآباد آکر نواب سالار جنگ بہادر کے معتمد خاص مقرر ہوئے۔ ۱۲۹۳ھ میں آپ نے سر سالار جنگ کے ساتھ یورپ کا سفر فرمایا اور ملکہ وکٹوریہ سے شرف تکلم حاصل کیا۔ ۱۳۰۱ھ میں کونسل آف اسٹیٹ کی معتمدی اور اعلیٰحضرت بندگان عالی کی معتمدی کے عہدہ ہائے جلیلہ پر سرفراز ہوئے۔ ۱۳۲۱ھ میں آپ ناظم تعلیمات مقرر فرمائے گئے اور ماہر تعلیم کی حیثیت سے لارڈ کرزن نے ۱۹۰۲ء میں انڈیا کونسل لندن کے ممبر مقرر ہو کر آپ انگلستان تشریف لے گئے۔ اور موسمی موافق آنے پر ۱۳۲۷ھ میں مستعفی ہو کر حیدرآباد واپس چلے آئے ۱۳۳۰ھ میں نواب سالار جنگ ثالث وزیر اعظم کے عہدہ پر فائز ہوئے تو سالار جنگ کے مشیر خاص کی حیثیت سے آپ کا تقرر ہوا اور لقب مشیر خاص مدار المہام تجویز پایا۔ آپ کی حیثیت صدر المہامی سے بالاتر قرار دی گئی۔ اسی دوران میں حضور والا نے اپنی اکزیکٹو کونسل میں توسیع کی تو شعبہ تعلیم کی ممبری پر آپ کو نامزد فرمایا لیکن آپ نے ضعف و پیری کا عذر کر کے معذرت چاہی۔ آپ کو عماد الملک حسن جنگ اور عماد الدولہ کے رفیع الشان خطابات سرفراز ہوئے تھے اور گورنمنٹ آف انڈیا نے سی۔ آئی کا اعزاز مرحمت کیا تھا۔ ۱۳۴۴ھ میں مسلم یونیورسٹی علی گڈھ اور عثمانیہ یونیورسٹی نے آپ کو ال۔ ال۔ ڈی کی اعزازی ڈگریاں پیش کیں دو دفعہ آپ آل انڈیا مسلم ایجوکیشنل کانفرنس کے صدر منتخب ہوئے پہلی بار ۱۳۱۴ھ میں اور دوسری دفعہ ۱۳۱۶ھ میں ۱۲ ذیقعدہ ۱۳۴۴ھ کو آپ نے انتقال فرمایا۔

بقیہ صفحہ ۴ پر

۴ میں میٹرک کا امتحان پاس کیا اور اسکے بعد پیشہ وکالت میں داخل ہو کر ۱۴۰ھ

# ذاتی حفظان صحت۔ روزمرہ زندگی کا نظام نامہ

۱۔ روزانہ مسوڑوں اور جیب کو اچھی طرح برش سے یا خوب مانجھ کر صاف رکھئے۔ اگر آپ اپنے منہ کو صاف رکھیں گے تو آپ کا پیٹ بھی صاف ستھرا رہے گا۔ اور دانتوں کا مرض کوئی پیدا ہو جائے تو دندان ساز سے مشورہ کیجیے ورنہ آپ شکمی امراض میں مبتلا ہو جائیں گے۔

۲۔ روزانہ اجابت ہونی چاہیے۔ اس کیلئے ادویہ پر انحصار نہ کیا جائے موزوں غذا اور روزآنہ ورزش سے آپ کو فائدہ پہونچیگا۔ روزانہ ایک مقررہ وقت پر اجابت کی عادت ڈالیے۔ اور تھوڑے ہی عرصہ میں آپکی آنتیں اجابت کی عادی ہو جائینگی اگر ایسا نہ ہو تو آپ کسی ڈاکٹر سے مشورہ کیجیے قبض سے بہت سی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں (۳) آپ کے جسم کے مساموں کو کھلا رکھنے کے لئے روزآنہ نہایا کیجیے۔ دن میں ایک دفعہ نہانے سے آپ خارش پھوڑے سے محفوظ رہ سکیں گے اور پسینہ کے اخراج سے آپ کے جسم کی حرارت اوسط درجہ پر رہے گی۔ کھانے کے ساتھ ہی حمام نہ کیجیے۔ (۴) انگلیوں کے ناخون کو صاف رکھئے اور ان کو بڑھنے نہ دیجیے۔ لمبے ناخن صحت کیلئے مضر ہیں اُن میں میل جمع ہو کر جراثیم پیدا ہوتے ہیں۔ جو کھانا کھاتے وقت پیٹ میں داخل ہوتے ہیں جس سے امراض پیدا ہوتے ہیں (۵) جب کبھی اور جہاں کہیں تھوکا نہ کیجیے۔ یہ ایک خطرناک عادت ہے۔ جس سے امراض سُل اور دیگر امراض پیدا ہوتے ہیں اس کے علاوہ یہ ایک غلیظ عادت ہے

۶۔ سڑکوں گلیوں اور کھلے مقامات پر بول و براز نہ کیجیے۔ بیت الخلاؤں اور پیشاب خانوں کا استعمال کیجیے۔ اس سے نہ صرف مقامات بدبو سے پاک و صاف رہیں گے بلکہ پانی آلودگی سے محفوظ رہیگا۔

۷۔ روزانہ مناسب ورزش کیجیے۔ دوران ورزش میں قلب خوب حرکت کرتا ہے اور سانس تیز چلتی ہے جس سے تمام اعضاء جسم کو کافی خون میسر آتا ہے نیز تازہ ہوا ملتی ہے

۸۔ نیند پوری کیجیے کم از کم رات میں سات گھنٹے سونا چاہیئے بلدہ حیدرآباد میں عوام نیند کی کمی کی وجہ سے نیم خوابیدہ نظر آتے ہیں اور ان کو اپنے دماغ پر قابو حاصل نہیں رہتا سینما سے احتراز کیجیے۔ سینما گاہے ماہے تفریح دماغ کے لئے ایک اچھا مشغلہ ہے لیکن روزآنہ یا ہفتہ میں دو یا زائد بار سینما دیکھنا نہ صرف صحت کے لئے مضر بلکہ خطرناک ہے نیند سے دماغ اور جسم کو آرام ملتا ہے اور اس کی کمی سے نظام عصبی میں خلل واقع ہوتا ہے۔

۹۔ جہاں تک ممکن ہو ہمیشہ کھلی ہوا میں رہا کیجیے۔ ہر متنفس کو تازہ ہوا کی ضرورت ہے۔ خراب اور گندی ہوا نقصان رساں ہے خوابگاہ اور قیام کی روشندانوں اور دریچوں کو ہمیشہ کھلا رکھئے۔

۱۰۔ موسم گرما میں ہلکے قسم کے اور سرما میں گرم کپڑے استعمال کیجیے۔ لباس ڈھیلا ہونا چاہیئے۔

۱۱۔ ہرگز منہ پر اوڑھ کر مت سوئیے۔ وہ لوگ جو اپنے منہ پر اوڑھ لیتے ہیں اپنے جسم کو گندہ ہوا سے زہریلا کرتے ہیں۔

۱۲۔ زیادہ بے وقت اور تیزی سے کھانے سے احتراز کیجیے اور غذا کو خوب چبایا کیجیے اور کھانے کے لئے کافی وقت دیجیے

یہ روزمرہ زندگی کا ایک بہترین نظام نامہ ہے جس پر عمل پیرا رہنا ذاتی حفظان صحت کے لئے ازبس ضروری ہے۔

# غذائی مسائل

(مشیر الاطباء لاہور)

عام طبی زاویہ نگاہ سے سادہ اور متوازن غذا نظام صحت و بقائے حیات اور نشو و نمائے جسم کے لئے نہایت ضروری ہے۔

**مسئلہ غذا** طب کا ایک اصولی مسئلہ ہے اور غذا ہی وہ شے ہے جس کی عمدگی اور پرورش بچی پشتوں کی افزائش اور صحت انسانی کا انحصار ہے۔

محققین کا خیال ہے کہ دنیا کی اکثریت اصول غذا سے ناواقف محض ہے۔ اور یہی وجہ ہے کہ وباؤں کے حملے ہوتے رہتے ہیں اور صحت انسانی معرض خطر میں نظر آتی ہے۔ شاید یہاں یہ اعتراض کیا جائے کہ پہلے لوگ بھی آج کل کے لوگوں کی طرح اصول و مسائل غذا سے ناواقف ہوتے تھے مگر اس زمانہ میں بیماریوں اور وباؤں کی یہ کثرت تھی اس کا جواب یہ ہے کہ پہلے لوگ اسقدر قوی اور مضبوط ہوتے تھے کہ ہزاروں سال کی عمر پاتے تھے۔ ان کی قوت اور مضبوطی کا راز کیا تھا؟ یہی غذا سادہ مگر عمدہ اور مقوی کی افراط۔ اب انسانوں کی آبادی بڑھ رہی ہے اور پیداوار میں ناقابل تلافی اضافہ ہو رہا ہے۔ غذاؤں کی قلت ہے اور ان میں بھی نقصان دہ تکلفات پیدا ہو رہے ہیں۔ اس پر مصنوعیت مزید طرہ ہے۔ پہلے زمانہ کے لوگ کئی کئی سیر غذا روزانہ کھاتے تھے۔ چنانچہ ہر آدمی چار پانچ سیر دودھ پی لیتا تھا اب ۴۔۵ سیر دودھ کو ۱۵۔۱۶ آدمی پی رہے ہیں۔ اور وہ بھی خالص اور ہر شخص کو میسر نہیں آتا شاید ۲۰، ۲۵ فی صدی لوگوں کو دودھ میسر آتا ہوگا۔ یہی حال اور غذاؤں کا ہے۔ پہلے ایک آدمی کی غذا اب متعدد لوگوں میں تقسیم ہو رہی ہے اور ہزاروں ایسے بھی ہیں جنہیں کئی کئی وقت کے بعد کھانا نصیب ہوتا ہے۔ اور خدا ہی جانتا ہے کہ ایسے لوگ بھی کتنے ہوں گے جو خود اور ان کے معصوم بچے فاقوں کی کڑیاں جھیل کر جان بحق تسلیم ہوتے ہوں گے:

**زمینیں کمزور ہو گئی ہیں** پہلے تو ہمیں پڑھا کرتے تھے زمینیں نہایت طاقتور تھیں غلہ خوب پیدا ہوتا تھا۔ خرچ کم تھا اور پیداوار زیادہ، اب پیداوار کم ہے اور خرچ زیادہ زمینیں جتنے جتنے کمزور ہو گئیں کیمیاوی طور پر کھاد دینا ہو کر آتے ہیں۔ مگر زمینوں میں دم کہاں جو وہ غلہ پیدا کریں۔

**سائنس اور اولاد آدم** سائنس کی ایجادات سے مستفید ہونا ناممکن اور کفران نعمت کے مترادف ہے۔ کیونکہ آج کل کے لوگ کاہل اور عشرت پسند ہو گئے ہیں۔ چنانچہ آسانی کی خاطر یہ نقصان گوارا کیا جا رہا ہے اور نقصان بھی کس چیز کا ہے۔ دنیا کی سب سے زیادہ گرانبہا نعمت یعنی صحت اور عمر دراز کا:

**مشینیں** مشینوں کی افادی حیثیت سے قطع نظر کیونکہ ہم صحت انسانی کے بہبود و ارتقاء سے بحث کر رہے ہیں۔ اس لئے ہمیں کہنا پڑتا ہے کہ مشینوں نے انسان کو "کاہل" اور "عیاش" بنا دیا ہے۔

ماہرین اقتصادیات کا قول ہے کہ کثرت اولاد نتیجہ ہوتا ہے بڑھتے ہوئے افلاس و ناداری کا کیونکہ مفلسی میں "امید حیات" کم ہوتی ہے۔ برعکس اس کے دولت مندی میں بقائے زندگی کی امید زیادہ ہوتی ہے۔ کیونکہ روپیہ بڑی حد تک صحت، تندرستی کا ضامن ہے۔

اے زر تو خدائی بلیکن بخدا
ستار عیوب و قاضی الحاجاتی

پہلے زمانہ میں افلاس نہ تھا اس لئے کثرت اولاد نہ تھی۔ اکثر لوگ خصوصاً ہندو عیسائی برہمن اور راہب ہوتے تھے "قربتیں" محفوظ رہتی تھیں جنگل کے بل بوتے پر لوگ ہزاروں میل کا سفر پیادہ کرتے تھے۔ اور اسی قسم کے دوسرے سخت کام بھی گھبراتے نہ تھے۔

عورتیں گھروں میں تمام تمام دن کام کیا کرتی تھیں۔ اب یہ عام ہے کہ مہینوں اور ہفتوں کا سفر ریل اور موٹر کے ذریعے دنوں اور گھنٹوں میں طے ہو جاتا ہے پہلے لوگ چلتے چلتے نہ تھکتے تھے۔ اب بیٹھے بیٹھے تھک جاتے ہیں۔ پہلے چرخے کاتتے تھے، اب مشین کاتتی ہے پہلے دن بھر ہاتھ سے لائی ہوئی تھی اب مشین سے چند منٹ میں کام ختم اور پھر بیکار۔ پہلے ہاتھ چکی پیستی تھی۔ اب مشین پیستی ہے۔ غرض کہ ہر آرام غذا بہت کو پھونک کر کھا دیتا ہے۔

غرض زمانہ کے ہر شعبہ میں مشینوں کی کارفرمائی ہے آج ہر دنیا زمانہ کے تاریک ترین غاروں کو روشن کر رہی ہے اس لئے قوتیں بیکار اور نذر فنا ہو رہی ہیں جس کی وجہ سے اعضا و قویٰ انسانیہ زوال پذیر ہو رہے ہیں۔

**اسباب و علل** بدن انسانی میں اسباب و علل کا ظہور افراط اعضاء کی فراوانی اور فساد و اعلال کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اور خرابی احوال اعضاء و فساد و اخلاط کی وجہ سے ہوتے ہیں ایک نازک بچی کی آنکھ پر چوٹ لگی اور بیمار ہو گئی یا زمین پر گرنے سے کمر پر چوٹ پڑی وہ ہو گئی۔ داخلی جہت سے کوئی کھٹی چیز کھانا ضرر دہ ہوا اور آنکھ پر بیماری پڑی۔ کھانا دینا بند ہو گیا۔ دیکھ بھال کر ہم غذا ایسی کھائیں جو آنکھ پر بیماری ہو گئی مگر تمام اسباب کم ہوتے ہیں اور داخلی زیادہ چونکہ ہمارا موضوع بحث "غذا" ہے۔ اس لئے ہم اسباب خارجی سے قطع نظر کرتے ہوئے اسباب داخلی سے بحث کریں گے۔

**جوہر ثامنی** یعنی بتایا جا چکا ہے کہ "غذا" ایک ایسا "جوہر ثامنی" جس پر عرض صحت مترتب ہوتا ہے۔ اچھی غذا ہمارے لئے آب حیات اور امرت ہے۔ اور ناقص و فاسد غذا سم قاتل بدقسمتی سے مسئلہ غذا آج کل اقتصادی طور پر بہت نازک مسئلہ بن گیا ہے، جب ملک کی کثیر آبادی کو پیٹ بھر کر ٹکڑا ہی نصیب ہو پھر نظم و ضبط غذا کا کیا سوال۔؟!

غذا اور غذائیات پر اگر کیمیاوی نقطہ نظر سے گفتگو کی جائے تو اس کا نہ یہ موقع ہے اور نہ عوام الناس اوامر و نواہی طبیہ کی پابندی کر سکتے ہیں اس لئے

# نواب سر عقیل جنگ مرحوم

## نواب معین نواز جنگ بہادر معتمد سیاسیات کی نشری تقریر

نواب معین نواز جنگ بہادر معتمد سیاسیات نے ۱۸ خرداد کو نشرگاہ حیدرآباد سے حسب ذیل تاثرات کا اظہار فرمایا۔

یہ خبر ملک کے گوشہ گوشہ میں نہایت حزن و ملال کے ساتھ سنی گئی کہ آج نواب سر عقیل جنگ بہادر نائب صدر اعظم باب حکومت سرکار عالی نے بعارضہ قلب صبح سوا نو بجے اپنے مکان واقع سوماجی گوڑہ میں اچانک انتقال فرمایا انا للہ وانا الیہ راجعون۔

نواب سر عقیل جنگ بہادر موتمن جنگ عماد الدولہ عماد الملک مرحوم کے صاحبزادے تھے آپ ۱۲۸۹ف میں بلگرام کے مردم خیز خطہ میں پیدا ہوئے والدین نے سید عقیل نام رکھا جو اسم بامسمیٰ ثابت ہوا۔ مدرسہ عالیہ اور نظام کالج میں تعلیم حاصل کرنے کے بعد ۲۲ سال کی عمر میں آپ نے سرکاری ملازمت اختیار کی اور بتدریج ترقی کرتے کرتے بالآخر ۱۳۲۸ف میں کونسل کی رکنیت پر فائز ہوئے اور اس حیثیت میں مختلف اہم سررشتہ جات مثلاً تعلیمات و آبپاشی فوج و وطابات تجارت و حرفت کی قیادت فرمائی اور ان میں اپنی تدبر و فراست کے نہ مٹنے والے نقوش چھوڑے آپ کی یہ خصوصیت ہمیشہ یادگار رہے گی کہ کونسل کے قیام کی تاریخ سے اپنی رحلت تک پینتیس کم و بیش (۳۶) سال آپ کونسل کی رکنیت پر مامور رہے۔

مرحوم اپنی غیر معمولی فہم و فراست اور اپنے بے مثل تجربے کی وجہ سے ملک کے مسائل نظم و نسق میں بڑی صائب رائے رکھتے تھے اور کسی مسئلہ کے متعلق ایک دفعہ اپنی غور کردہ رائے ظاہر کرنے کے بعد اس پر بڑی جرأت کے ساتھ قائم رہتے تھے یہی وجہ تھی کہ کونسل کے مباحث میں آپ کا خاص مقام تھا اور آپ کے رفقائے کار آپ کی رائے کو خاص قدر و منزلت کی نگاہ سے دیکھتے تھے۔

آپ کو میکانکی امور سے فطری لگاؤ تھا چنانچہ موٹر رانی اور لاسلکی پیام رسانی آپ کی دلچسپی کے خاص مشاغل تھے۔ اور یہ سررشتہ لاسلکی کی خوش قسمتی تھی اسے ابتدا ہی سے مرحوم کی رہبری اور سرپرستی حاصل رہی۔ حق یہ ہے اس سررشتہ کا قیام اس کی توسیع اور اس کی ترقی بڑی حد تک مرحوم ہی کی توجہات عالیہ کی رہین منت ہیں۔

حضرت بندگانعالی اقدس اور خانوادہ آصفی سے گہری اور غیر متزلزل وفاداری آپ کا طرۂ امتیاز تھا اور واقعہ یہ ہے کہ آپ مسائل نظم و نسق کو بھی اپنے جذبہ شاہ پرستی کی کسوٹی پر جانچتے اور اس کے مطابق عمل کرتے تھے۔ حضرت شہریار دکن کو بھی آپ پر خاص اعتماد تھا۔ چنانچہ کچھ عرصہ پہلے صدر المہامی کی خدمت سے سبکدوشی پر حضرت جہاں پناہ نے مرحوم کو کونسل کی اختصاصی رکنیت عطا فرمائی اور نائب صدر اعظم کے عہدہ پر برقرار رکھا جس پر آج تک آپ فائز تھے۔

نواب سر عقیل جنگ نہ صرف ایک تجربہ کار با تدبیر وزیر تھے بلکہ خلق و مروت، اخلاص و ہمدردی میں اپنی آپ نظیر تھے طبیعت بہت سادگی پسند واقع ہوئی تھی اور ہر قسم کے تکلف اور تصنع سے آپ کو سخت نفرت تھی وقت کے بھی بڑے پابند تھے اور باس میں ملنے جلنے میں حیدرآباد کی قدیم مشرقی روایات کو خاص طور پر ملحوظ رکھتے تھے۔ ان صفات کی وجہ سے مرحوم سے جو شخص ایک مرتبہ مل لیتا تھا ہمیشہ کے لئے آپ کا گرویدہ ہو رہتا تھا۔

نواب سر عقیل جنگ کے اچانک انتقال کی وجہ سے ملک کو جو نقصان پہنچا اس کی تلافی مشکل ہی سے ہو سکے گی آپ کی رحلت سے حضرت خسرو دکن کا ایک جاں نثار وشیر معزز باب حکومت کا ایک مستحکم ستون اور اہل ملک کا ایک سچا بہی خواہ جاتا رہا جس نے نہ صرف نصف صدی تک مختلف اہم اور ذمہ دارانہ خدمات انجام دیں بلکہ جو اپنی آخری سانس تک ملک و مالک کی خدمت گزاری میں مصروف رہا۔ ملک و مالک سے غیر متزلزل وفاداری اور پر خلوص خدمتگزاری کی جو ہدایات سر عقیل جنگ چھوڑی ہیں یقین ہے کہ وہ ہماری آئندہ نسلوں کے لئے مشعل راہ کا کام دیں گی۔ ہماری دعا ہے کہ خداوند کریم مرحوم کو اپنے جوار رحمت میں جگہ دے اور آپ کے پس ماندوں کو صبر جمیل عطا فرمائے۔

# تاثرات

(۱) سر عقیل جنگ بہادر کی اچانک رحلت میرے لئے انتہائی رنج و غم کا باعث ہوئی حیدرآباد نے ایک انتہائی تجربہ کار مدبر کو کھو دیا۔ انتہائی اخلاق اور مربیانہ برتاؤ کے ساتھ جو آپ کا خاندانی ورثہ تھا ہر ایک کے ساتھ پیش آتے تھے مرحوم بالخصوص میرے ساتھ انتہائی شفقت آمیز برتاؤ کیا کرتے تھے اس لئے میں شخصی نقصان محسوس کرتا ہوں۔ میں مرحوم کے پسماندگان سے دلی ہمدردی ہے۔

(سید عبد العزیز سابق صدر المہام عدلیہ)

(۲) یہ حقیقت واقعہ ہے کہ ملک ایک مخلص مدبر کی گراں قدر سعی سے محروم ہو گیا ہے جو تقریباً نصف صدی تک اس کی مسلسل خدمت کرتا رہا۔

نواب صاحب کو علمی معاملات سے بڑی دلچسپی تھی اور وہ خود بھی بہت کچھ جانتے تھے۔ دائرۃ المعارف اور کتب خانہ آصفیہ سے ایک بڑی ہمدردی تھی دائرۃ المعارف کو اسلامی علوم و فنون کا محافظ اور خدمت گزار سمجھتے تھے۔

نواب عقیل جنگ کو اپنے والد ماجد نواب عماد الملک سے بیحد محبت تھی چنانچہ ان کے احوال و اقوال نہایت شوق سے سنتے اور سنایا کرتے تھے ایک مرتبہ میں نے کہا کہ نواب عماد الملک فرماتے تھے کہ سادات کے صفات و خصائص یہ ہیں کہ سید ظالم نہیں ہوتے، سید دھوکا نہیں دیتے اور سید جھوٹ نہیں بولا کرتے تو اس پر عقیل نے مسکراتے ہوئے فرمایا کہ چھوٹی خصوصیت آپ بھول گئے سید بزدل نہیں ہوتے۔

نواب عقیل جنگ بڑے راست باز اور صادق القول تھے فرماتے تھے کہ کسی سے اتنی دوستی نہ بڑھانی چاہئے کہ مروت میں دوست کی حق تلفی ہو جائے۔

نواب جب مرحوم انتہائی سادہ اور خانگی زندگی بسر کرتے تھے ان میں عجیب بات یہ تھی کہ وہ اپنی شہرت کو ہرگز پسند نہیں کرتے تھے ان میں ایک خوبی یہ بھی تھی کہ وہ کسی کی شکایت کرتے اور نہ کسی کی غیبت سنتے مختصر یہ کہ نواب سر عقیل جنگ بڑے علم دوست تھے اور بڑے علمی شاغل کی انتہائی قدر فرماتے تھے (حکیم محمد شمس الدین صاحب)

# جسمانی نشوونما پر اثر ڈالنے والے اسباب

## ڈاکٹر اشرف الحق مرحوم کے تاثرات

فائدہ ہے کہ بچے چاہے وہ لڑکے ہوں یا لڑکیاں بالکل ایک سے نظر آتے ہیں اور اس وقت تک ان میں اختلاف نظر نہیں آتا جب تک کہ بے نالی کے غدودوں میں اور خاص کر انٹینٹی اور غدہ درقیہ میں تبدیلی واقع نہیں ہو لیتی۔

غدہ درقیہ میں گوند کی طرح کا جو مادہ ہوتا ہے وہ بچوں میں بہت کم ہوتا ہے اور یہ مادہ بتدریج بڑھتا رہتا ہے، یہاں تک کہ وہ بلوغ کے وقت بہت زیادہ مقدار میں جمع ہوتا ہے اور اس موقع پر انٹینٹی کی تبدیلیاں بھی انتہائی حد تک پہنچ جاتی ہیں اور ساتھ ساتھ خصیتین الرحم کے کیسے پختہ ہو جاتے ہیں جن کے پھٹنے سے حیض جاری ہو جاتا ہے۔ یہ موخر الذکر فعل جو ہم نے بیان کیا ہے، غدہ درقیہ کے زیر اثر ہوتا ہے۔ جن لوگوں کے غدہ درقیہ خراب ہوتے ہیں وہ نہ بالغ ہوتے ہیں اور نہ اُن عورتوں کے حیض جاری ہوتا ہے۔

ابتدائے شباب کے ساتھ آدمی کی ظاہری صورت میں تبدیلی نظر آنے لگتی ہے اور بلوغ کی علامات ظاہر ہونی شروع ہو جاتی ہیں۔ مثلاً مونچھیں نکل آتی ہیں، زیر ناف بال اُگنے لگتے ہیں اور آواز میں فرق آجاتا ہے۔ عورتوں میں چھاتیاں بڑھنے لگتی ہیں۔ زیر ناف بال نکل آتے ہیں وغیرہ وغیرہ۔ اور اس کے ساتھ ساتھ اعضا وہ نمایاں خصوصیات اختیار کر لیتے ہیں جن کی وجہ سے مرد اور عورت کے چہرے میں بین فرق معلوم ہونے لگتا ہے۔

جو لوگ چودہ سے سولہ برس تک بالغ نہیں ہوتے سمجھ لینا چاہیئے کہ اُن میں جنسی خصوصیات معدوم ہیں۔ ایسی صورت میں مرد بالکل عورت معلوم ہوتا ہے۔ اور اسی طرح عورت کے انٹینٹی نکال دینے اور سن یاس کے بعد آپ دیکھیں گے کہ اس میں مردانہ آثار ظاہر ہونے لگتے ہیں۔ اُس کے ڈاڑھی مونچھیں بھی نکلنے لگتی ہیں۔

یہ بات ہم اُن عورتوں میں بھی پائیں گے جن کے انٹینٹی کسی بیماری یا مباشرت کی زیادتی کی وجہ سے خراب ہو گئے ہوں۔

ان جنسی علامات کو بیرونی جنسی خصوصیات بھی کہتے ہیں اور وہ براہ راست غدود جنسی کی اندرونی رطوبات کے جمع ہونے کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ یہ خصوصیات اسی صورت میں ترقی پذیر ہوتی ہیں، جب کہ رطوبت اندر جمع ہو۔ اس کے ثبوت میں ہم اس امر کو پیش کر سکتے ہیں کہ جب ہم بچے کے انٹینٹی نکال ڈالتے ہیں تو یہ علامات بالکل ظاہر نہیں ہوتیں۔ اس سے اگر ہم کسی ایسے معمر شخص کو دیکھیں جس کی مونچھیں نہ ہوں تو اس بات کی علامت ہے کہ اس کے انٹینٹی اچھی طرح نہیں بڑھتے ہیں۔ اس امر کا ثبوت کہ آختہ انسانوں اور جانوروں کا ظاہر بالکل بدل جاتا ہے۔ بھی اس سے ملتا ہے کہ ایسے انسانوں اور جانوروں کے ڈھانچہ اور قد میں بھی بین تبدیلیاں واقع ہو جاتی ہیں۔

اگر خرگوش کو آختہ کیا جائے تو اس کا قد بہت لمبے لمبے ہو جائیں گے اور یہ بات عام طور پر معلوم ہے کہ خچروں کے ہاتھ اور پیر معمول سے زیادہ لمبے ہوا کرتے ہیں۔ یہی حالت بونے پن میں بھی ہو جاتی ہے جو غدود جنسی کے نہ بڑھنے کی صورت میں پیدا ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ ایسے لوگوں کا غدہ درقیہ بھی بہت خراب حالت میں پایا جاتا ہے۔

جن لوگوں کو بلوغ سے پیشتر ہی آختہ کر دیا جاتا ہے یا جن کے انٹینٹی اچھی طرح نہیں بڑھتے ان کے مونچھیں نہیں نکلتیں، اُن کے بال خشک سکڑے ہوئے اور چھوٹے چھوٹے ہوتے ہیں، ان کے چہرے بے رونق ہوتے ہیں اور ایک زردی مائل رنگ قائم ہو جاتا ہے ان کے ہاتھ سرد اور سُرخی مائل نیلے ہوتے ہیں۔ اکثر چہرے کی کھال چمڑے کی طرح ہوتی ہے اور بہت سی جھریاں پڑی ہوتی ہیں۔ ان کی ذہانت اکثر کم ہو جاتی ہے۔ اور اُن کے جسم میں خون کی مقدار بہت ہی قلیل ہوتی ہے۔

وہ عورتیں جن کے انٹینٹی اچھی طرح نشوونما نہیں پاتے ان کے سینہ اور مُہرینوں میں کسی قسم کا اُبھار نہیں ہوتا۔ ان کے چہروں میں تناسب نہیں ہوتا اور عموماً جبڑے اُٹھے ہوئے ہوتے ہیں۔ ان کے موڑے سکھے ہوئے اور دانت لمبے لمبے ہوتے ہیں اور جلد گر جاتے ہیں۔ بعض حد سے زیادہ موٹی ہوتی ہیں۔ لیکن نسوانی انٹینٹی کی جزوی کمزوریوں میں ان کے حد سے زیادہ دُبلے ہونے کا بھی امکان ہے اور عام طور سے ان میں خون بہت کم ہوتا ہے۔

اگر کسی ایسے شخص کا کیسریز [illegible] سے معائنہ کریں جو بچپن ہی میں آختہ کر دیا گیا ہو تو ہمیں معلوم ہوگا کہ بلوغ کے بہت بعد تک بھی ہڈی کے مادے ہڈی نہیں بنتے ہیں۔ اس بات کا علم سطح سے نمایاں نہ ہوگا کہ آختہ کرنے کے بعد اور مکس اڈیا بیماری میں ایکس ریز سے معائنہ کرنے کے بعد ہی دیکھا گیا کہ ہڈی کے مادے اسی طرح موجود [illegible] ہیں و ہڈی بننے کا فعل جو ہی طرح عمل میں نہیں آتا۔

غدہ درقیہ کا جو اثر انسان کے ڈھانچہ اور قد پر ہوتا ہے، وہ بہت ہی معمولی مشاہدات سے ظاہر ہو جاتا ہے۔ ایسے لوگوں کے بچے جن کو جسم خراب کر دینے والی بیماریاں ہوتی ہیں۔ مثلاً سل، آتشک، اور شراب نوشی جن سے غدہ درقیہ خراب ہو جاتا ہے۔ ابتدا ہی سے خراب غدہ درقیہ لئے ہوئے پیدا ہوتے ہیں۔ ان نظر جانوروں کی طرح غدہ درقیہ نکال دیئے جاتے ہیں، یہ بچے بھی نہیں بڑھ سکتے اور ہمیں اس بات کا پورا علم ہے کہ جن بچوں کے غدہ درقیہ اچھے نہیں ہوتے وہ ہمیشہ نحیف الجسم ہی رہتے ہیں۔ اب ہم اس قسم کے بچوں کو غدہ درقیہ کا عصارہ ... استعمال کرا کے ان میں عجیب عجیب انقلابات پیدا کر سکتے ہیں۔ اور ہم دیکھتے ہیں کہ وہ تھوڑے ہی عرصہ میں بتدریج بڑھنے شروع ہو جاتے ہیں اور ساتھ ساتھ ان کی دماغی قوتیں بھی حیرت انگیز اور ناقابل یقین طور پر بہتر ہونے لگتی ہیں۔

انسان کے ڈھانچہ پر غدہ درقیہ کے جو اثرات مرتب ہوتے ہیں وہ اس بات سے ظاہر ہو جائیں گے کہ اگر کسی ایسے شخص کو جس کی ہڈی ٹوٹ گئی ہو اور اتصالی لعاب کے پختہ نہ ہونے کا اندیشہ ہو، ہم غدہ درقیہ پلائیں تو اس کی ہڈی بہت ہی جلد جڑ جائے گی۔ برخلاف اس کے گریوز ڈزیز میں جب کہ غدہ درقیہ کا فعل بہت ہی تیز ہو جاتا ہے جسم کے منسوجات کے بہت سے اہم اجزا مثلاً کیلسیم کاربونیٹ زیادتی کے ساتھ خارج

چند مفید عام امور بطور اصول غذا پیش کئے جاتے ہیں۔

## اصول غذا

اکثر دیکھا جاتا ہے کہ ہمارے کھانوں میں تضاد بھی بہت زیادہ ہوتا ہے۔ غذا کے متعلق حکما کے شاذ کے خیالات مختلف ہیں بعض کا خیال ہے کہ ایک وقت ایک ہی کھانا دستر خوان پر ہونا چاہیئے۔ بعض فرماتے ہیں کہ اگر کھانے کی قسم کے ہوں تو ان میں تخالف نہ ہونا چاہیئے یعنی ایک بالفعل بہت گرم اور دوسرا بہت سرد یا ایک دیر ہضم اور دوسرا زود ہضم ایک پھاڑ دینے والا اور دوسرا لپیٹ جانے والا۔ جیسے دودھ دہی۔ سرکہ انڈا وغیرہ ما اجتمع ضد ہے۔ اسی طرح بہت گرم اور روغنی غذا کے ساتھ پانی بھی مضر ہے وغیرہ وغیرہ دانتوں کے لئے اگرچہ عام طور پر کیا جاتا ہے۔ اور اکثر لوگوں کو کچھ نہیں ہوتا۔ اس لئے کہ عادت "طبیعت ثانی" بن جاتی ہے اور لوگ اسی "بدنظمی" کے عادی ہو جاتے ہیں۔ تو ان کی یہ غیر مضر "بدنظمی" اصول پر اثر انداز نہیں ہو سکتی۔

## پانی

یہ ایک واقعہ کا نہایت موثر اور خطرناک مرض ہے جو تمدن جدید کے ساتھ جاتا ہی ہیں یورپ سے ہندوستان پہونچا ہے۔ اس کا ایک سبب تو یہ ہے وقت گرمی اور سردی کا اجتماع ہے مثلاً ابھی ابھی گرم چائے پی تھی کہ اسکے اوپر برف کا پانی پیا یا آئسکریم کھا لی۔ دوسرا "قدیم توارث" ہے

## غذا اور اہل قلم حضرات

غذا کا مسئلہ ہندوستان کے اہل قلم حضرات کے لئے بھی ایک خاص اہمیت رکھتا ہے۔ کہا جاتا ہے اور تجربات کی روشنی میں کہا جاتا ہے کہ ارتقائے ذہن اور پرورش جسم دو الگ الگ حقائق ہیں کہ جن کی یکجائی ناممکن ہے لیکن ترقی ذہن کے ساتھ صحت و تندرستی کی مثالیں بھی ملتی جاتی ہیں جس کے خاص سبب ہیں۔ اول یہ کہ اگر وہ لوگ ذہنی طور پر ترقی نہ کرتے تو ان کی تندرستی و صحت موجودہ حالت سے کہیں زیادہ بہتر صورت میں ہوتی۔ مگر ارتقائے ذہن نے تمہارے جسم کو درجہ کمال تک پہنچنے نہ دیا۔

دوسرے یہ کہ ان کا ذہن ایک مخصوص "مقام ارتقا" پر پہنچ کر رک گیا۔ اور طبیعت نے ادھر سے فرصت پا کر جسم کی پرورش اور صحت کا اعادہ شروع کر دیا۔ بہرحال اہل قلم حضرات کو ایک شکایت بڑی عام ہے جو خطرناک بھی بہت زیادہ ہے وہ ہے اختلاج قلب۔ ذہنی کثرت کار کا اثر دماغ کے علاوہ دل پر بھی بہت پڑتا ہے جس سے اس کو ضعف لاحق ہو جاتا ہے۔ اہل قلم دوستوں اور بزرگوں کی ایک مخصوص تعداد سے زیر علاج رہی ہے جس سے معلوم ہوا کہ ان حضرات کو عام طور پر قبض کی شکایت رہتی ہے اور اکثر کو اختلاج قلب کے دورے بھی اسی حالت میں پڑتے ہیں۔

## ضبط و تحلیل غذا

عموماً قبض کی شکایت اس لئے پیدا ہوتی ہے کہ اکثر لوگوں کا نظام غذا اچھا نہیں ہوتا۔ مثلاً پوری وغیرہ کے حضرات کھانے کے ساتھ سالن بہت کم استعمال کرتے ہیں۔ پنجاب سے اودھ کی حالت بھی یہی ہے۔ وہ لوگ سالن کا منشا صرف یہ سمجھتے ہیں کہ غذا کا ذائقہ چٹپٹا ہو جائے اور وہ آسانی کے ساتھ کھائی جا سکے حالانکہ ضرورت اس بات کی ہے کہ ہر شخص آٹا سالن کھائے جو غذا کو ہضم کرنے کے علاوہ "اخلاط صالحہ" کی تخلیق میں بھی مدد معاون ہو سکے جن لوگوں نے اس نکتہ کو سمجھ لیا ہے وہ سالن کی مقدار روٹی کے برابر بڑھا لیتے ہیں۔ اس میں تعجب نہیں ہوتا۔ چنانچہ اگر سالن کافی مقدار میں کھائیں تو ذہنی کام کرنے والوں کو یہ شکایت زیادہ تر اس وجہ سے ہوتی ہے کہ وہ کھانا کھانے کے بعد کام شروع کر دیتے ہیں۔ اور طبیعت کو اتنی فرصت نہیں دیتے کہ وہ ہضم غذا کا وظیفہ انجام دے سکے!

## غذا کے متعلق حکما کے خیالات

(۱) بقراط کا قول ہے کہ بہترین غذا وہ ہے جس میں ہلکا پن اور سخونت و گرمی موجود ہو۔ کیونکہ ہلکی غذا جسم کو فربہ کرتی اور حواس کی قوت پہونچاتی ہے اور ہلکی غذا سریع الہضم ہوتی ہے۔

(۲) ابن ماسویہ کہتا ہے کہ کھانے کے بعد حرکت نہیں کرنی چاہیئے۔ کیونکہ کھاتے ہی حرکات میں مشغول ہو جانے سے جسم میں سدے غصے اور عفونتیں پیدا ہو جاتی ہیں غذا میں ہلکا پن اور چکنائی ہونی چاہیئے (متوسط درجہ کی) زیادہ چکنائی اشتہا میں کمی بدن میں سستی پیدا کر دیتی ہے۔ خشک غذا بدن میں یبوست پیدا کرتی ہے۔ سرد غذائیں حرارت جسم کو بجھاتی اور کسلمندی پیدا کرتی ہیں۔ زیادہ نمکین غذا آنکھوں کو مضر ہے۔ میٹھی غذائیں قیام صحت کے لئے زیادہ مفید ہیں۔

(۳) ابن سینا کہتا ہے دودھ بقدر ہضم پینا صحت کو قائم رکھتا ہے گائے کا دودھ جلد ہی بوڑھا ہونے کا ملتا ہے دگاسے کے دودھ کے متعلق جدید تحقیقات اس امر میں متفق ہے جو اثبات کرتی ہے گلگین (تیزاب اور پیتل کے برتن میں گھی کے سوا کسی چیز کا کھانا پینا جائز نہیں۔ بقراط اور جالینوس کا قول ہے کہ سرکہ بکثرت کھانا آنکھ پیدا کرتا ہے۔ نہار منہ سرد پانی پینا معدہ کی حرارت کو بجھاتا ہے اور بدن کو لاغر کرتا ہے۔ ترمیوں کے بعد برف کا پانی اور خربوزہ کے بعد شہد کا پانی پینا مضر صحت ہے۔ ترمیوں اور سبز ترکاریاں ایک وقت نہ کھائیں۔ انڈے اور بیگن کا اجتماع بھی برا ہے۔ زاری اور مالیخولیا لکھتے ہیں کہ پیاز مغز میں استرخا ہاضمہ میں خرابی اور سر میں ثقل پیدا کرتا ہے۔ اور جو شخص چاولوں کو اپنی روزانہ غذا بنائے گا اس کی عمر بڑھ جائے گی۔ اطاؤن کا قول ہے کہ جو شخص یہ چاہے کہ اس کے صلب سے اولاد صالح پیدا ہو۔ اسے شراب نبیذ یا ادرک کا نشہ آور شے استعمال نہ کرنی چاہیئے۔ بقراط اور جالینوس فرماتے ہیں (۱) ہمیشہ غمگین رہنا چربی کو گلاتا اور تازگی جسم کو کم کرتا ہے (۲) مسلسل لذات سے گوشت اور خون کا مزاج فاسد ہو جاتا ہے (۳) عشق اعضا و قویٰ پر مہلک اثر کرتا ہے (۴) دنیوی مال و دولت کی محبت مضر صحت ہے (۵) ہمیشہ مرگی کی دہشت میں مصروف رہنا مضر صحت ہے

## غذا اور پیشہ

غذا کا تعلق پیشہ کے ساتھ بھی ہے مثلاً دفتری کام یا غیر معمولی دماغی کام کرنے والوں کے لئے ہلکی اور لطیف غذا کی ضرورت ہے اگر وہ ثقیل غذائیں کھائیں گے تو سوء ہضم میں مبتلا ہو جائیں گے اسی طرح سخت کام کرنے والوں کو طاقتور اور مقوی غذا کھانی چاہیئے۔ اگر وہ ہلکی غذا کھائیں گے تو وہ ہضم تو جلد ہو جائے گی مگر چونکہ کمزور ہے اس لئے پوری طرح بدل ما یتحلل نہ ہو سکے گا اور ضعف جسمانی کا باعث ہوگا۔ بقیہ صفحہ ۱۱ پر

صحت عامہ کا سالانہ چندہ

| حکومت | اندرون ملک | بیرون ملک | سالانہ مکمل فائل |
| --- | --- | --- | --- |
| ۵ | ۲ | ۳ | ۵ |

# تذکرۂ مسیح الملک

(یعنی حالات مسیح الملک و حاذق الملک حکیم حافظ محمد اجمل خاں شیدا اعلی اللہ مقامہ) مرتبہ شفاء الملک مولانا حکیم محمد احسن قریشی ضخامت (۱۶۰) صفحات بڑی تقطیع۔ باتصویر ملنے کا پتہ دفتر رسالہ شیر الاطباء ہیڈن روڈ لاہور قیمت ایک روپیہ آٹھ آنے۔ کاغذ اور کتابت و طباعت بہتر۔

ہم حیدرآباد کے مشہور نوجوان محقق ادیب جناب ابن منظر قاضی معین الدین صاحب بہیر فاروقی کے انتہائی ممنون ہیں کہ انہوں نے "تذکرہ مسیح الملک" پر ایک تبصرہ سپرد قلم فرما کر زمانہ فرمایا (ادارۂ صحت عامہ)

گرامی قدر شفاء الملک مولانا حکیم محمد احسن قریشی (زاد مجدہ) کا نام نامی دنیائے طب میں کسی تعارف کا محتاج نہیں۔ موصوف کی شخصیت، اپنے علمی کارناموں کے باعث، صوبہ پنجاب کے لیے مایۂ فخر و مباہات ہے اور آج بلاد ہند کے مختلف گوشوں میں چند ہی اساطین فن ہیں جنکے دم قدم سے فن کی عزت و آبرو باقی ہے اور ان ہی اکابر فن کو دیکھ کر نوجوانان وطن، اجمل خاں اعظم کی جلالت شان کا اندازہ کیا کرتے ہیں۔

میرے لئے مسرت کا مقام ہے کہ مجھے حکیم صاحب ممدوح کی اس "دیرینہ تالیف" کی نسبت اظہار رائے کی دعوت دی گئی، اور میں سمجھتا ہوں کہ اس باب خاص میں میرے تاثرات شاید "چھوٹا منہ بڑی بات" کے آئینہ دار نکلیں۔

"غلام آباد ہند" کہہ کے ہم حقیقت کا اظہار کریں، یا اس سرزمین "کوفی دیس" سمجھ کر مردم خیز نہیں بلکہ نااہلوں کی بستی تصور کریں، لیکن حق تو یہ ہے کہ انتہائی پستی و جمود کے باوجود انیسویں صدی کے اواخر میں اس کے ہر گوشے نے ایک ایسی عظیم الشان ہستی پیش کی ہے کہ اگر ان کو عددی حیثیت سے ایک جگہ شمار کیا جائے تو عصر حاضر کا کوئی مہذب سے مہذب اور بڑے سے بڑا آزاد ملک بھی شاید ہی ہندوستان کا مقابلہ کر سکے۔ ان "زعمائے ملت" میں قلب ہند یعنی دہلی کی خاک پاک سے اگر کسی کو ٹٹول کر نکالا جائے تو صرف حکیم اجمل خاں کی ذات ہاتھ آئے گی، جو عظمت و رفعت کا ایک آفتاب تھے، جن کو ایک طرف اہل فن نے اپنا امام، اپنا مجدد و پیشوائے اعظم سمجھا، تو دوسری طرف وہ قوم کے ایک ہیرو بھی تھے، اور دنیا جانتی ہے کہ ان کی عظیم اثر انداز و دل کش شخصیت کے پرتو سے کتنے ہی ذرے چمک اٹھے، جو آج مطلع ہند پر طلوع ہو کر، "نجم درخشاں" بنے جگمگا رہے ہیں۔

اس "حکیم ہند" نے دسمبر ۱۹۲۷ء میں عالم بقا کی راہ لی، جسے دیکھتے دیکھتے اکہتر سال کی مدت نکل گئی اور آخر "قدر ناشناس وطن" نے رفتہ رفتہ اپنے اتنے بڑے محسن کو بھلا دیا۔ ظاہر ہے کہ جب کوئی ملک غلام ہوتا ہے، تو چاہے اس کے عوام ہوں کہ خواص مشترک طور پر سبھوں کا یکساں حال ہوتا ہے۔ "غلاموں" قوم کو کوئی یادگار تو کیا قائم کر سکتے، کم از کم ان کی مکمل سیرت و سوانح ہی مرتب کر کے کچھ حق ادا کر سکتے تھے، مگر ان سے آج تک یہ بھی نہ ہو سکا۔

جیسا کہ ہندوستان اکثر مشاہیر کے سوانح سے تہی دامن ہے، اور ان کی ترتیب و تکمیل کی جس طرح اور عبرت ناک مثالیں ہیں، وہی روداد حکیم صاحب مرحوم کی سیرت کی ہے، اور یہ کوئی ڈھکی چھپی بات نہیں کہ طبیہ کالج دہلی کی "مجلس انشاء" "حیات اجمل" کی ترتیب کے لئے آٹھ ہزار روپے منظور کر چکی تھی، اور اس کی تالیف کے واسطے قاضی عبد الغفار صاحب منتخب ہوئے تھے جن کے تحت ایک مددگار اور ضروری عملہ کام کرتا تھا۔ اس کے علاوہ حکیم صاحب "رفیق طریق" ڈاکٹر انصاری مرحوم جیسے سیاست والے بھی اپنے زمانہ نظر بندی میں اس کے لئے مفصل سیاسی حالات لکھ بھیجتے تھے

غالباً قاضی صاحب نے دو سال کی محنت و جانفشانی کے بعد کئی جلدوں میں اس کام کو تکمیل تک پہنچا بھی دیا تھا، مگر جیسا ہو، باہمی تعلقات کی کشیدگی کا شکار ایسے موقع پر جب کہ اس کے مسودہ کو صرف طباعت کے مرحلہ سے گزرنا باقی تھا، ارباب کلیہ اور حکیم صاحب مرحوم کے خاندان میں اختلافات نے رخنہ ڈال دیا جس کی وجہ سے سارا نظام درہم برہم ہو گیا اور اس کا سیلاب انقلاب میں نہیں معلوم "حیات اجمل" کا مسودہ کس گوشہ میں پہنچ کر غرق ہو گیا۔ جس کا آج تک پتہ نہیں، لیکن ہر دردمند دل سے ابھی تک یہی صدا آتی ہے ؎

سن از بیگانگاں ہرگز نہ نام
کہ با سن ہر چہ کرد، آں آشنا کرد

سمجھا جاتا ہے کہ قاضی صاحب سے بڑھ کر کوئی نفس حقیقت کا جاننے والا نہیں۔ اس لئے چودہ سال سے برابر وابستگان مسیح الملک منتظر ہیں کہ ممکن ہے موصوف کم از کم حکیم صاحب مرحوم کے ساتھ اپنی خاص عقیدت و تعلقات کی بنا پر یا چوں کہ انہوں نے اس کام میں خون جگر کھایا ہے اور بہت سے شدائد و مصائب برداشت کئے ہیں، اس مسودے کو حاصل کرنے کی سعی بلیغ فرمائیں، اور اپنی قلمی کوششوں کا ثمر ہی سمجھ کے شایع کر دیں۔

بہر حال ہم نفس تنقید سے بہت دور جا پڑے "تذکرۂ مسیح الملک" ہی سب سے پہلی کتاب ہے جو حکیم اجمل خاں صاحب کے حالات پر ۱۹۲۹ء میں شائع ہوئی (جس کو رسالہ شیر الاطباء نے اولاً اپنے شمارہ خصوصی (نومبر و دسمبر) کے ذریعہ پیش کیا تھا) اس کے بعد ۱۹۳۷ء میں شفاء الملک حکیم رشید احمد صاحب نے بھی "حیات اجمل" ہی کے نام سے ایک کتاب لکھی جو زیادہ تر ان کے زمانہ پیشکاری (۱۹۱۰ء) کے واقعات پر مشتمل ہے۔ بے شبہ ان دونوں بزرگوں سے جس قدر بن پڑا انہوں نے کیا اور واقعتہً

ع ایں بود حق صحبت یاراں حق گزار

زیر نظر تذکرہ اگرچہ اجمل خاں اعظم کی تاب ناک زندگی کے لحاظ سے ایک مختصر سی کتاب سمجھا جا سکتا ہے، لیکن مولانا قریشی نے اسے اس خوبی سے مرتب کیا ہے کہ یہ بجائے خود مکمل ہے، اور کسی مکمل سوانح عمری کی جو کمی ہے۔ اس کی وجہ بڑی حد تک محسوس نہیں ہوتی۔

ہونے لگتے ہیں، اور یہ صورت غدہ زیر بالا کے فتور یعنی ایکرومیگالی کے مرض اور ذیابیطس میں بھی پیدا ہو جاتی ہے۔ کیونکہ غدہ درقیہ کی حالت بہت ہی بدل جاتی ہے۔

ہڈیوں کے نرم ہو جانے کا مرض آسٹیومیلیا جس میں کیلسیم کاربونیٹ بہت ہی کثرت سے خارج ہونے لگتا ہے۔ نسوانی انشین کے فعل کی حد سے زیادہ تیزی کی وجہ سے پیدا ہو جاتا ہے۔ اور اس کا علاج یہی ہو سکتا ہے کہ انشین کو نکلوا دیا جائے۔ مگر اس سے بہتر معقول طریقہ یہ ہے کہ غدہ درقیہ کا استعمال کرایا جائے۔

غدہ درقیہ سے کچھ کم غدہ زیر بالا کا اثر صرف ڈھانچہ ہی پر نہیں پڑتا بلکہ ہاتھ پیر اور کھوپڑی پر تو خاص طور سے ہوتا ہے۔ اور اگر ہم یہ بتانا چاہیں کہ بے نالی کے غدودوں کا اثر انسان کے چہرے پر کس قدر پڑتا ہے تو یہ کافی ہوگا کہ ہم صرف ان تبدیلیوں کو بتا دیں جو غدہ زیر بالا کے فتور یعنی ایکرومیگالی کے مرض کی حالت میں چہرہ پر پیدا ہو جاتی ہیں۔

جن لوگوں کے بے نالی کے غدود خراب ہو جاتے ہیں اُنکی کھال اور رنگ میں فرق آجاتا ہے اسی طرح کلاہ گردہ کے خراب ہو جانے سے جلد سیاہ دھبے پڑ جاتے ہیں۔ جس کو مرض ایڈیسن کہا جاتا ہے۔ غدہ درقیہ کے خراب ہو جانے کی صورت میں جلد کا رنگ زردی مائل بے رونق ہو جاتا ہے جیسا کہ مکس اڈیما کی بیماری میں ہوتا ہے۔ مرض گریوز میں بھی کھال رنگین ہو جاتی ہے اور جسم پر آبلے اور پھوڑے نکل آتے ہیں۔

اسی طرح اگر عورتوں کے اعضائے تناسلی میں کسی قسم کی تبدیلی پیدا ہوگی تو بالکل اسی طرح کھال کے بیرونی حصہ میں دانے اور آبلے نکل آئیں گے۔ ایسے لوگوں کے چہروں پر بہت جلد جھریاں پڑ جاتی ہیں، اور وہ اپنی عمر سے بہت زیادہ بڈھے معلوم ہونے لگتے ہیں۔ وہ بچے جن کے غدہ درقیہ ابتدا ہی سے خراب ہوتے ہیں اُن کے چہرے ایسے ہی سوکھے اور مرجھائے ہوئے ہوتے ہیں جیسے کہ ساٹھ برس کے بڈھے کے۔ ہم ایسی ہی کیفیت اُن حالتوں میں پاتے ہیں، جہاں پیدائش ہی سے آتشکی مادہ موجود ہو اور غدہ درقیہ خرابی حالت میں ہو۔

غدہ درقیہ اور خصیتین الرحم کی بیماریوں میں بال بھی خراب ہونے لگتے ہیں۔ اسی طرح مکس اڈیما میں بھی بالوں کے گچھے خراب ہو جاتے ہیں اور آبروؤں تک کے بال گر جاتے ہیں۔

یہ بات لطف سے خالی نہیں کہ غدہ درقیہ کے استعمال سے دیکھا گیا ہے کہ نئے بال نکل آتے ہیں۔ اور ساٹھ اور ستر برس کی عمر کے لوگوں کے بھی بال کالے ہو جاتے ہیں۔ سرطان اور غم یا کسی متعدی بیماری کے اثر سے جو بال گر جاتے ہیں اور سفید ہو جاتے ہیں اس کا تعلق غدہ درقیہ اور دوسرے بے نالی کے غدودوں میں تغیر ہو جانے سے ہے۔

ساجوس نے اس امر کو بہت صاف طور سے ظاہر کر دیا ہے کہ یہ غدود سب مل کر عام آکسیجنی تصرف پر حکومت کرتے ہیں یعنی ان غدودوں کی حکومت جسم کے اصل نظام پر ہے۔

ہم نے اس سے پہلے بیان کیا ہے کہ جو عورت خصیتین الرحم کی بیماری میں مبتلا ہو اس کے اسی طرح مونچھیں اور دوسرے بال نکل سکتے ہیں۔ جس طرح کہ آختہ کرنے یا ایام کے بند ہونے پر مگر یہ بات بھی خالی از لطف نہیں کہ اکثر پاگل پن کی وجہ سے بھی جو بال سفید ہو جاتے ہیں، اس کے اسباب بھی غدہ درقیہ اور غدود تناسلی کے تغیرات ہو سکتے ہیں۔

کھال کی نشوونما بالکلیہ غدہ درقیہ کے اثر میں رہتی ہے، غدہ درقیہ کے خراب ہونے یا اس کے نکال ڈالنے کے بعد بالوں اور پسینے کے غدود بھی خراب ہو جاتے ہیں مکس اڈیما میں کھال بالکل خشک ہو جاتی ہے اور پسینہ بالکل نہیں نکلتا۔ برخلاف اس کے مرض گریوز میں یا غدہ درقیہ استعمال کرانے کے بعد پسینہ بکثرت نکلنے لگتا ہے۔

مٹاپا دو قسم کا ہوتا ہے اول خارجی جو اجزا سے پیدا ہوتا ہے جو ہماری غذا کے ساتھ ہمارے جسم میں باہر سے داخل ہوتے ہیں۔ دوسرے داخلی جس کی ابتدا ہمارے ہی جسم کے نظام کے اندر ہوتی ہے اور اس کا انحصار بعض غدودوں مثلاً غدہ درقیہ انثین اور زیر بالا کے انقلاب پر ہوتا ہے، اس دوسری قسم کا ہماری غذا سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ جیسا ہم بتا چکے ہیں۔ یہ دوسری قسم کا مٹاپا ہر اُس چیز سے پیدا ہو سکتا ہے جو بے نالی کے غدودوں کے حق میں مضر ہو مثلاً متعدی امراض، بکثرت حاملہ ہونا، بعض منشی چیزیں، مباشرت کی زیادتی اور ماہانہ معمولات کا بند ہو جانا، یہ تمام حالتیں ایسی ہیں جن سے مٹاپا پیدا ہو سکتا ہے۔ اور اس بات کی تصریح ہم اس طرح کرتے ہیں کہ غدہ درقیہ اور خصیتین الرحم میں ایسی کمزوری پیدا ہو گئی ہو جو ابتدائی فعل زیادتی کا نتیجہ ہونا لازمی ہے۔

ہم آختہ کرنے کے نتائج کو بتا کر یہ ظاہر کر سکتے ہیں کہ مٹاپا پیدا کرنے میں خصیتین کا کتنا اثر ہوتا ہے اور یہی بات اس امر سے ثابت ہوتی ہے کہ وہ عورتیں جو بکثرت حاملہ ہوتی ہیں، یا جو کثرت مباشرت کی مرتکب ہوتی ہیں بہت موٹی ہوتی ہیں۔ بعض ایسی عورتوں کا مٹاپا بعض حصوں ہی تک محدود ہوا کرتا ہے۔ اسمیں کوئی شک نہیں کہ غدود تناسلی ہمارے جسم کے اجزا کی نشوونما پر بہت گہرا اثر ڈالتے ہیں۔ اور یہ بات تجربہ سے ثابت ہو چکی ہے کہ آختہ ہونے کے بعد آکسیجنی تصرف میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ جن آختہ کتوں کو کتوں کے خصیوں کا عصارہ دیا گیا ان کا آکسیجنی تصرف بڑھ گیا۔ تحول زیر بالا کا جو اثر ہوتا ہے وہ اس سے ظاہر ہے کہ زیر بالا کے خراب ہو جانے سے آکسیجنی تصرف میں کمی واقع ہو جاتی ہے اور جب اس کا عصارہ پلایا جاتا ہے تو آکسیجنی تصرف میں زیادتی واقع ہو جاتی ہے۔ اس کا ثبوت اس سے بھی ملتا ہے کہ غدہ زیر بالا کے فتور مرض ایکرومیگالی میں مٹاپا پیدا ہو جاتا ہے۔ اور اس بات سے بھی کہ جب غدہ زیر بالا میں رسولی ہو تو مٹاپا تو پایا جاتا ہے لیکن تضعیف غدہ زیر بالا کی علامات نہیں ہوتیں۔

ایسے مٹاپے کے علامات جو ہماری اندرونی خرابی کی وجہ سے پیدا ہوئے ہیں، اس مٹاپے کے علامات سے مختلف ہوتے ہیں جو زیادہ کھانے کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ جیسا ہم بتا چکے ہیں وہ لوگ جو مرغن غذا کھانے کے عادی ہیں۔ اور ورزش نہیں کرتے ان کے چہرے اکثر سرخ ہوتے ہیں اور ان کے جسم میں حد سے زیادہ خون ہوتا ہے، وہ گرمی کی شدت کو بہت جلد محسوس کرتے ہیں اور ان کو پسینہ بہت ہی کثرت سے آتا ہے، ان کو قبض کی شکایت شاذ و نادر ہی ہوتی ہے برخلاف اس کے وہ لوگ جو داخلی قسم کے (نظام کی خرابی کے پیدا کردہ) مٹاپے میں مبتلا ہوتے ہیں وہ عموماً زرد رنگ ہوتے ہیں اور ہمیشہ کھال کے ٹھنڈے اور خشک ہو جانے کی شکایت کرتے رہتے ہیں اور انکو شاذ و نادر ہی پسینہ آتا ہے اور اصولاً انکو بہت شدید قبض کی شکایت ہوتی ہے (باقی صفحہ ۱۱)

# کیا آپ جانتے ہیں؟

(سید عثمان ابوطالب بی اے)

**جذام** (۱) آب و ہوا کو مرض جذام میں بڑا دخل ہے۔ یہ مرض گرم اور مرطوب آب و ہوا میں بکثرت پایا جاتا ہے۔ اگرچہ کہ اس مرض کے جراثیم کا پتہ لگا لیا گیا ہے، لیکن یہ نہ معلوم ہو سکا کہ ایک جسم سے دوسرے جسم میں یہ جراثیم کس طرح داخل و منتقل ہوتے ہیں۔ سائنسدانوں نے بہرصورت اس کا پتہ چلا لیا ہے کہ مرطوب اور نمناک آب و ہوا میں اس موذی مرض کے جراثیم عرصۂ دراز تک زندہ رہ سکتے ہیں۔

ان جراثیم کے ایک سے دوسرے میں منتقل ہونے کے بہت سے وجوہ گھڑ لئے گئے ہیں جن میں سے صرف ایک ہی قرین قیاس معلوم ہوتا ہے، اور وہ یہ ہے، کسی جذامی کے ساتھ ربط کا قایم رکھنا جس سے مراد ہے کہ اس جذامی کے ساتھ اٹھنا، بیٹھنا، ملنا جلنا وغیرہ۔ تجربہ شاہد ہے کہ اس مرض کے (۴۰) فی صد مریض ایسے دستیاب ہوئے جو کسی جذامی کے ساتھ ایک ہی گھر میں زندگی گزارا کرتے تھے۔ (۳۰) فی صد ایسے مریضوں کا پتہ چلا جو معمولاً کسی جذامی کے ساتھ سویا کرتے تھے۔

بچوں اور نوجوانوں پر اس مرض کا بہت جلد اثر ہوتا ہے۔ چنانچہ ماہرین کا خیال ہے کہ عام طور پر یہ مرض بچپن اور نوجوانی کے عہد میں انسان میں سرایت کر جاتا ہے۔ یہ اور بات ہے کہ اس مرض کے علامات ایک عرصہ سے ظاہر ہونے لگیں، عمر رسیدہ اور ادھیڑ آدمیوں پر اس مرض کا بہت کم اثر ہوتا ہے۔ بہرحال یہ امر مسلمہ ہے کہ کسی جذامی سے اتفاقی ملاقات ہو جانے میں اس مرض کے سرایت کر جانے کا بہت کم احتمال ہوتا ہے، حالانکہ کچھ ہی عرصہ قبل ایسا خیال نہیں کیا جاتا تھا۔

**ناک چھینکنا** ناک چھینکنے کا صرف ایک ہی صحیح طریقہ اور متعدد غلط طریقے رائج ہیں۔ مشہور ڈاکٹر سالومن ماس نے اس مرض پر بہت مفید اظہار خیال کیا ہے۔ غلط طریقوں سے ناک چھینکنے میں بعض وقت بہت برے نتائج برآمد ہوتے ہیں جن میں ایک سماعت کا کھو جانا بھی ہے۔ چنانچہ چند امور ذہن نشین رکھ کر حفظ ماتقدم پر عمل کیا جائے تو مفید ہے۔

ناک صاف کرنے کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ ناک کی ہڈی یا بانس پر رومال رکھ کر نتھنوں کو صرف اس قدر دبایا جائے کہ ہوا خارج ہونے کے نتھنوں میں تھوڑا سا راستہ رہے۔ واضح رہے کہ ناک کے سوراخوں کو رومال سے پکڑ کر ہرگز بند نہ کیا جائے۔ اس کے بعد زور سے ناک کے راستہ سے ہوا خارج کی جائے۔ اگر نتھنوں کو رومال سے جکڑ کر ہوا خارج کی جائے تو اس سے ہوا خارج تو ہوگی نہیں۔ البتہ نقصان یہ ہوگا کہ یہی ہوا اور فضلا کان کی طرف چلے جائیں گے، بسا اوقات دیکھا گیا ہے کہ ایسا کرنے سے یا تو سماعت میں زبردست فرق آجاتا ہے یا سماعت بالکل جاتی رہتی ہے۔

**میوہ کا عرق اور زخم** کسی نے سیب کے متعلق انگریزی میں ایک مقولہ بنایا ہے کہ "روز کا ایک سیب ڈاکٹر کو گھر سے دور رکھتا ہے" چنانچہ سیب کے مقوی اور صحت بخش ہونے میں کسی کو آج تک کوئی اعتراض نہ ہوا اور دنیا کے ہر حصہ میں اس میوہ کو نعمت عظمیٰ اور اکسیر اعظم سمجھ کر استعمال کیا جاتا ہے۔ بزرگوں نے سچ کہا ہے کہ زبان خلق کو نقارۂ خدا سمجھو۔ یہ میوہ بھی واقعی اکسیر اعظم نکلا۔ ڈاکٹر بیچاروں پر پھبتیاں کی جا رہی تھیں کہ یہ حضرات سیب سے غفلت برتتے ہیں کیونکہ یہ بخوبی جانتے ہیں کہ اگر سب ہی لوگ سیب سے فائدہ اٹھانے لگیں تو ان کا پیٹ کس طرح بھرے! لیکن یہ بالکل غلط ہے۔ امریکہ کے ڈاکٹر ریڈ تھ بینس نے ثابت کیا ہے کہ سیب سے اور کیا کیا فوائد حاصل کئے جا سکتے ہیں۔ میوہ جات میں ایک خاص مادہ ہوتا ہے، جسے انگریزی میں "پیکٹین" "Pectin" کہتے ہیں۔ یہی وہ چیز ہے جو میووں کو پکانے پر جیلی بن جاتی ہے۔ یہ مادہ میوہ سے علیحدہ کرکے، اگر چھوٹے بچوں کو استعمال کرایا جائے تو دست اور پیچش پر بہت جلد قابو حاصل ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر موصوف اب یہ ثابت کر دکھایا ہے کہ اسی مادہ کو اگر زخم پر باندھ دیا جائے تو زخم بہت جلد اچھے ہو جاتے ہیں، خصوصاً جب کہ زخموں میں گوشت دکھائی دیتا ہو تو ایسے زخم غیر معمولی سرعت کے ساتھ اچھے ہو جاتے ہیں۔ میووں اور خاص کر سیب سے یہ مادہ بہت آسانی کے ساتھ تیار کر لیا جا سکتا ہے۔ سیب کو اسٹو "Stew" کی طرح پکا لینے سے "پیکٹین" "Pectin" تیار کی جا سکتی ہے۔ اسی طرح سنگترہ، لیمو وغیرہ سے بھی یہ مادہ تیار کیا جا سکتا ہے۔

**تمباکو اور سماعت** تمباکو کے فوائد میں ایک چیز جو خاص طور پر بیان کی جاتی ہے، وہ یہ ہے کہ اس سے ہاضمہ اچھا رہتا ہے لیکن ایسی تعریف کرنے والے حضرات یہ بالکل بیان نہیں کرتے کہ اس کے مضر اثرات کیا کیا ہیں، ان میں سے ایک یہ ہے کہ سماعت پر تمباکو کا بہت برا اثر پڑتا ہے۔ ماہران امراض کان کی ایک جماعت کو مخاطب کرتے ہوئے ڈاکٹر ایچ ایم ٹیلر نے بتلایا کہ تمباکو کی کثرت سے بعض اوقات سماعت بالکل جاتی رہی ہے۔ بالخصوص ایسے حضرات جو کان کے کسی عارضہ میں مبتلا ہوں اس سے سخت اجتناب کریں۔ ایسے حضرات کو کم تمباکو نوشی سے بھی نقصان پہونچنے کا اندیشہ ہے۔ اگر سماعت کو قیمتی سمجھا جاتا ہے تو یہ بہت بہتر ہے کہ اس کا استعمال قطعاً ترک کر دیا جائے۔


## تاریخ لوح مزار

## نواب سر عقیل جنگ مرحوم نائب صدر اعظم

فخر دکن آل رسول جمیل
فیض رسان وقت مصیبت کفیل
مصرع تاریخ نوشتم مفید
زیب ارم خواب گہ سر عقیل

۱۳۶۴ھ

طبع زاد

حکیم ناد علی مفید طبیب سرکاری

(ضلع عادل آباد)


## بقیہ ص ۶ غذائی مسائل

**ایک خاص نکتہ** عبدالرحمٰن جوزی لکھتے ہیں کہ خلیفہ ہارون رشید نے چار اطبا کو بلا کر جن میں سے ایک عراقی تھا دوسرا رومی تیسرا ہندی اور چوتھا سوڈانی۔ دریافت کیا کہ کوئی ایسی دوا بیان کریں جس کی مداومت کوئی ضرر پیدا کرے چنانچہ رومی نے کہا کہ تخم پنداں سفید کی مداومت بے ضرر ہے۔ ہندی نے گرم پانی پینا بتایا۔ عراقی نے ہلیلۂ سیاہ تجویز کی۔

سوڈانی جو سب سے زیادہ ماذق تھا خاموش رہا جب خلیفہ نے اس اطبار کیا تو اس نے کہا کہ اے امیر المومنین! تخم پنداں سینہ سے یبوست پیدا کرتی ہے گرم پانی استرخا معدہ پیدا کرتا ہے اور ہلیلہ سیاہ کو اعتراض معدہ مستلزم ہے اس لئے سب سے بہتر یہ ہے کہ کھانا کھانے اس وقت بیٹھا جائے جب سخت بھوک لگی ہو اور دسترخوان سے اس وقت اٹھ جانا چاہئے جب کہ تھوڑی سی بھوک باقی ہو چنانچہ اس امر کی سب نے تائید کی۔

# ایک ناگزیر دوا — پانی

(جناب سید شان ابوطالب صاحب بی اے)

امراض کو دفع کرنے میں پانی نہ صرف ایک قدیم بلکہ قوی الاثر فاعل ہے دنیا کے مشہور ترین اطبا نے پانی کو شدید اور خطرناک امراض کے دفع کرنے میں استعمال کیا ہے۔

پانی انسانی جسم کا اہم جزو ہے انسانی جسم میں پانی ہی کی وجہ سے وزن بڑھتا ہے، جرمنی کے ایک مشہور طبیب ڈاکٹر ورنر نے ثابت کر دکھایا کہ انسانی جسم میں چالیس فی صد وزن کے گھٹ جانے سے اتنا خطرہ نہیں جتنا کہ دس فی صد پانی کے گھٹ جانے سے ہے۔ اگر جسم انسانی میں پانی کی مقدار بیس فیصد گھٹ جائے تو اسکی ہلاکت کا واقع ہونا ضروری ہے

پانی انسان کے لئے اتنا ہی ضروری ہے جتنا کہ کسی مشین کے لئے تیل۔ بقول ڈاکٹر ہنکاسٹر "غذا میں پانی کی بہت بڑی اہمیت ہے، جسمانی نظام میں بغیر پانی کے غذا کا پہونچنا ناممکن ہے۔ پانی ہی کی بدولت ہر غذا تحلیل ہوتی ہے اور کوئی غذا پانی میں حل نہ ہو تو جسم کو طاقت نہیں بخشتی"

ہم میں اکثر غذا بہت کم پانی پیتے ہیں چونکہ جلد، گردے اور آنتوں کے ذریعہ پانی برابر خارج ہوتا رہتا ہے اسلئے ضروری ہے کہ جسم میں اسکی مقدار کو برابر قائم رکھا جائے، غذا کو جسم میں ہضم ہونے اور جذب ہونے کیلئے ضروری ہے کہ وہ پہلے سیال اور رطوبت کی شکل اختیار کرے اور جب تک ایسا نہ ہو جسم اس غذا اور اس سے پیدا شدہ قوت کو قبول اور جذب نہیں کرتا۔ پانی خون کا ایک اہم جزو ہے، جس سے خون میں روانی رہتی ہے جسم سے جلد کے ذریعہ خارج ہو کر یہ پانی بجا ہے جو حرارت کو قایم رکھتا ہے۔ پانی کے بغیر جلد یہ کام بھی نہیں کر سکتی" لہذا ہمارے جسم میں رطوبت کی مقدار کافی رہنی چاہئے۔ پانی ہر غذا میں موجود ہے اور ٹھوس غذاؤں میں کم ہوتا ہے۔ جسم کی ظاہری صفائی پانی ہی سے ہے اور اندرونی صفائی بھی اسی کی بدولت ہوتی ہے۔ پھر کیوں نہ ہم ظاہری اور اندرونی دونوں حصوں کو صاف رکھیں؟ صاف ظاہر ہے کہ اچھی صحت کے لئے کافی پانی کا استعمال رہنا چاہئے یہ ناممکن ہے کہ استعمال کے لئے پانی کی مقدار کسی طرح معین کی جائے۔ کیونکہ ایک بچہ اتنا ہی پانی نہیں پی سکتا جتنا کہ ایک بڑا آدمی، ایک اوسط آدمی کے لئے دس یا ۱۲ گلاس پانی دن بھر میں نیاز سے زیادہ معین کئے جا سکتے ہیں۔ پانی کی مقدار عمر، پیشہ اور موسم کے لحاظ سے معین کی جا سکتی ہے، زیادہ جسمانی محنت کرنے والوں کیلئے زیادہ پانی درکار ہوتا ہے، سرما میں پانی کا استعمال کم کر دیتے ہیں لیکن تندرست رہنے کیلئے سرما اور گرما دونوں موسموں میں برابر پانی کا استعمال رکھنا چاہئے۔ شہر سویڈن کی ایک لڑکی تحریر کرتی ہے کہ "ہم لوگ پانی ہی کی بدولت یکساں تندرستی قائم رکھتے ہیں"۔ معین وقفوں سے پانی کا ایک گلاس بلا لحاظ پیاس استعمال کیا جائے تو نہایت مناسب ہے۔ ایک ساتھ دو یا تین گلاس پانی کا استعمال مناسب نہیں۔ پھر کھانے کے بعد زیادہ پانی کا استعمال ٹھیک نہیں ہوتا۔ اسطرح جسم کی ہاضمہ رطوبت کا اثر غذا پر کم ہو جاتا ہے اور غذا برابر ہضم نہیں ہونے پاتی۔ کھانے سے نصف گھنٹہ قبل یا پھر کھانے کے ایک گھنٹہ بعد پانی کا ایک گلاس مناسب ہے۔

بخار میں پانی کی مقدار انسانی جسم میں کم ہو جاتی ہے، مریض کمزوری یا نیم ہوشی کی وجہ خود پانی نہیں پی سکتا۔ بخار میں پانی کا کم استعمال سخت خطرہ کا باعث بن جاتا ہے۔ بخار میں چونکہ مریض کو غذا کا استعمال نہیں ہوتا اسلئے نسبی نظام ہی جسم کو قوت بخشتا رہتا ہے جسکی وجہ سے خود اس نظام میں بڑی کمزوری پیدا ہو جاتی ہے دیکھا گیا ہے کہ پانی میں تھوڑی سی شکر حل کر کے استعمال کرنے سے اکثر مریضوں کی قوت میں بڑی ترقی ہو گئی۔ بعض اوقات جب مریض خود پانی نہیں پی سکتا تو اس کے جسم میں انجکشن کے ذریعہ پانی داخل کیا جاتا ہے۔ بڑے آدمیوں میں قبض کی عام شکایت کو پانی کے استعمال سے بڑی حد تک دور کیا جا سکتا ہے نہ صرف یہ بلکہ اور تمام امراض میں پانی کا استعمال صحت مند ثابت ہوا ہے ہمارے جسم میں ترشہ بولی موجود ہے انسانی جسم کا ۳/۴ حصہ رطوبت کا ہے اس ترشہ بولی کے ایک حصہ کیلئے ۸ حصے پانی کا ہونا ضروری ہے، اگر یہ تناسب گھٹ جائے تو یہ ترشہ بڑی سرعت کے ساتھ جسم کو ٹھوس ہو جاتا ہے جس کے اثرات انتہائی خطرناک ہوتے ہیں۔ پانی کا استعمال گردے کی شکایت کیلئے مفید ہے۔ ہمیں بہت سی خطرناک بیماریوں سے گھبرانے کی ضرورت نہیں اگر ہم خود کو پانی کا عادی بنا لیں۔ "پانی زیادہ پیجئے" جسمانی نظام کو یہ تحریک رکھتا ہے، خوبصورتی

# ماں کی ممتا

صحت عامہ کا تیسرا خصوصی اطفال نمبر ہے جس میں بچوں کی ذات اور ان کی صحت و مسرت کی پرداخت سے بحث ہوتی ہے جہاں تک ہمارے مقصد کا تعلق ہے ہم سمجھتے ہیں کہ اس کے اچھے ہونے سے کوئی انکار نہ کر سکے گا ہمارا یہ مقصد ہمارے جذبۂ خدمت کا مظہر ہے اور اسی جذبہ نے ہم کو ہر طرح کے موانع کے باوجود اس جریدہ کو اس اہتمام سے جاری رکھنے کے قابل بنایا۔

ماں کی تعریف کے گیت ہر زمانہ میں گائے جاتے رہے ہیں شاعروں نے شعر کہے ہیں ازلی و ابدی ماں کی حقیقت کا راز ایک ایسا راز ہے کہ بعض نے اس کا اظہار کیا ہے بہت سوں نے صرف دل میں محسوس کیا ہے مگر زبان پر نہ لا سکے بچہ اور نوجوان آدمی ماں کی ممتا کی حقیقت کا تجربہ محسوس شکل میں اپنی خاص ماں سے کرتے ہیں ان کی محبت صرف اپنی ماں کے لئے مخصوص ہوتی ہے ممتا کی حقیقت اور اس کے اثر کی نسبت ان کی اچھی یا بری رائے اس تجربہ پر منحصر ہوتی ہے جو ان کو اپنے بچپن میں حاصل ہے۔ ممتا ایک نہایت اعلیٰ جذبہ ہے جس دل میں یہ جذبہ نہ ہو وہ دل ایک مکمل دل نہیں ممتا سے جتنے بڑے بڑے کام انجام پا سکتے ہیں وہ کسی کے دباؤ یا جبر و تشدد سے نہیں پا سکتے یہ جذبۂ ممتا ہی ہے جو والدین کو بچوں کی پرورش اور تربیت پر مجبور کرتا ہے باوجود ان تمام اوصاف کے اس کی زیادتی بعض موقعوں پر زہریلی اور نقصان دہ ثابت ہوتی ہے بعض والدین اور خصوصاً مائیں اپنے بچوں سے اندھی محبت رکھتی ہیں جس کی وجہ سے انکو آگے چلکر بجز تکلیف و پریشانی کچھ ہاتھ نہیں آتا۔ یہ مانی ہوئی بات ہے کہ بچہ کی پہلی درسگاہ ماں کی گود ہے اس کے بچہ کا بنانا بگاڑنا ماں کے ہاتھ میں ہے ساری قوم کی بہبودی اور بربادی ترقی اور تنزلی کا دارومدار انہیں بچوں پر ہے جو ماؤں کی گود میں پرورش پاتے ہیں وہی سلسلہ قوم کی کڑیاں ہیں قومیں ماؤں کی گود میں پلتی ہیں مائیں اپنی اولاد کو اطاعت گذار باہمت اور شگفتہ مزاج بناتی ہیں۔ عورت کا سب سے پہلا فرض اولاد کی صحیح پرورش اور صحیح تربیت ہے۔

ماؤں کو یہ محسوس کرنا چاہیئے کہ وہ اپنے ہی بچوں کی خدمت نہیں کر رہی ہیں بلکہ وہ اپنے بچوں کی تربیت اور ممتا کے ساتھ ساتھ ایک بڑے کام یعنی قوم اور حکومت کے نئے سرے سے بنانے میں ایک عظیم الشان حصہ لے رہی ہیں جس قدر بھی وہ یہ محسوس کریں گی کہ اس کا بچہ قوم کا ایک جزو ہے (بقیہ صفحہ پر)

جلد ۴ | ۲۴ امرداد ۱۳۵۴ ف م ۱۸ رجب المرجب ۱۳۶۴ ھ م ۲۵ جون ۱۹۴۵ء | شمارہ ۱۷ و ۱۸

# جنسیات نمبر

## جریدہ صحت عامہ پندرہ روزہ کا سالنامہ

جسمیں

حسب ذیل اہم اور معلومات افزا مضامین جمع کئے گئے ہیں

۱۔ جنسیات آنریبل مسٹر گرگسن صدر المہام مال، نواب عبدی نواز جنگ بہادر معتمد صنعت و حرفت، علامہ عبدالماجد دریابادی ایڈیٹر صدق (لکھنؤ)، نواب حسن یار جنگ بہادر (پائیگاہ)

۲۔ حیات انسانی کے تین مرحلے ـــ ڈاکٹر صادق حسین صاحب

۳۔ تربیت جنسی، حیاتیات میں جنسیات، جنسی مسائل، جنسی تعلقات، جنسی معلومات (ادارۂ تربیت جنسی)

۴۔ پاکباز جنسی زندگی۔ ازدواجی زندگی ـ لفٹننٹ کرنل ڈاکٹر محمد اشرف الحق مرحوم

۵۔ جنسی محبت اور شادی (ڈاکٹر نصیر الدین احمد صاحب) عشق محبت، شادی خانہ آبادی۔ جنسی بے اعتدالی

۶۔ جنسی امتیازات نسوانی (حیض، امراض و عوارض، ایام ماہواری کی احتیاط، دودھ کی پیدائش اور شرم و حیا)

۷۔ حمل ایک فطری ضرورت ہے (ڈاکٹر امتیاز حسین صاحب لاہور) حمل، ہدایات، عوارض، اسقاط حمل،

ضبط تولید، عقم، وضع حمل، بچہ زچہ کی خبرگیری، امراض سیلان الرحم، اختناق الرحم

۸۔ ولادت کے بعد عورت ایک نئی زندگی میں ـ حکیم سید معین الدین احمد صاحب ڈی آئی ایم ایس (علیگ)

۹۔ تحریکات جنسی بچوں میں (ڈاکٹر محمد علی صاحب قریشی) عورتوں اور بچوں کے نفسی امتیازات

۱۰۔ بچوں اور مردوں کے جنسی ترغیبات کے اسباب (واثق)، جنسی ترغیبات عورتوں میں (کیوان)

۱۱۔ بوسہ کا فلسفہ اور تاریخ ـــ ڈاکٹر عبدالحمید صاحب چغتائی (لاہور)

۱۲۔ جنسی عوارض (ڈاکٹر عبدالبصیر صاحب) کثرت مباشرت، وضع غیر فطری، اغلام (جلق از ڈاکٹر سلیم واحد صاحب) عضو تناسل پر عادات بد کے اثرات، جریان، سیلان، کثرت احتلام، سرعت انزال، نامردی

۱۳۔ امراض جنسی (سوزاک، آتشک) ڈاکٹر محمد عبدالحی صاحب ماہر جنسیات

۱۴۔ جنسی اشتعال کے نتائج ـــ رومانیت اور بدچلنی۔ حواس خمسہ کا جنسیات میں حصہ

۱۵۔ شباب کا تحفظ۔ ابوالحامد نواب سید اسدالدین صاحب ماہر عضویات و جنسیات

۱۶۔ وظیفہ جنسی۔ ممنوع صورتیں۔ حکیم سید یوسف علی مرحوم

۱۷۔ اثبات جوانی کے لئے بارہ احکام ـ ڈاکٹر محمد اشرف الحق مرحوم

ان کے علاوہ اور کثیر عنوانات ہیں جن میں ماہرین نے اپنی تحقیقات بیان کی ہیں اس ضخیم صفحات کا یہ ضخیم پرچہ دو روپیہ میں مل سکتا ہے لیکن چار روپیہ آٹھ آنہ (اندرون ملک) پانچ روپیہ آٹھ آنہ (بیرون ملک) ادارہ کے صحت عامہ کا مستقل خریداری قبول کرنے والوں کو جنسیات نمبر مفت دیا جائے گا۔

مرزا محمود الحسن مہتمم جریدہ صحت عامہ حیدرآباد دکن

(مقام قیام ـ ترپ بازار)

مطبوعہ اعظم اسٹور پریس

# بچوں کی تربیت

حضرت خاموش (فتح پوری) کا ایک اہم مضمون مرسل ہے، اطفال نمبر میں شایع فرماد یجئے بہنوں کے لئے بڑے کام کی باتیں جمع کی گئی ہیں، خدا کرے کہ ہماری بہنیں نوخیز نسل کی تربیت جیسے اہم فرض کو پہچاننے کی کوشش کریں۔ (نجم النساء)

جن بیویوں کو خدا نے بچہ بچی کی نعمت دے دی ہے انکی حیثیت زیادہ اونچی ہو جاتی ہے اور اس کے مشکلات میں اضافہ ہو جاتا ہے انکو کچھ زیادہ عقل کی ضرورت ہوتی ہے۔

ایک طرف تو بچوں کی پرورش، حفاظت اور رکھ رکھاؤ کا بار، دوسری طرف شوہر کے آرام اور دلبستگی کا لحاظ، بعض عورتیں ایسی دیکھی گئیں کہ جہاں ان کے دو ایک بچے ہوئے کہ وہ ہمہ تن بچوں کی محبت میں غرق ہو جاتی ہیں، نہ ان کو شوہر یاد رہتا ہے اور نہ اپنا وجود، یعنی خود میلی کچیلی، گو موت میں سنی ہوئی، نہ نہانا نہ دھونا نہ بناؤ نہ سنگھار، جب دیکھو بس بچوں میں مبتلا ہیں۔ اس قسم کی بیویاں بھی کچھ کامیاب زندگی نہیں گزارتیں اور شوہر کی نگاہ سے گری ہوئی رہتی ہیں۔ ضرورت ہے کہ عورت کی توجہ سب طرف بہ حصۂ رسدی تقسیم ہو بچہ بچہ کی جگہ، شوہر شوہر کی جگہ، یہ کیا آپ کے ایک بچہ پیدا کیا ہو گیا آپ نے اپنی ساری محبت کو اسکی طرف منتقل کر دی۔

میں نے کئی ایسی گھر بار بیویوں کو دیکھا ہے کہ بچوں کی پیدائش نے ان کے کسی انتظام میں فرق نہیں آنے دیا، بالکل وہ اسی طرح رہتی ہیں جیسی پہلے دن بیاہ کر آئی تھیں، صاف، ستھری، پاک صاف، مضبوط تندرست، غرضکہ اگر عورت چاہے تو ایسا ہو سکتا ہے کہ بچے بھی ہوں اور عورت میں وہی دلکشی قائم رہے جو اس کو ماں بننے سے پہلے قدرت نے بخشی تھی۔

دوسری بات عورت کے غور کے قابل یہ ہے کہ اپنے بچوں کی طرف سے بھی بالکل غافل نہ ہو جائے جیسا کہ بعض بدتمیز عورتوں کو دیکھا گیا ہے کہ خود تو خاصی بنی سنوری رہتی ہے، مگر ان کے بچے میلے کچیلے گندے گھنونے، جب وہ باہر اس حال میں دیکھے جاتے ہیں تو غیر لوگ سمجھتے ہیں کہ عورت بدسلیقہ ہے، اور مرد کو شرمندگی ہوتی ہے، آخر نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ شوہر کی نگاہ سے بیوی گری ہوئی سمجھی جاتی ہے، جس عورت میں اپنا اور بچوں کے رکھ رکھاؤ کا سلیقہ ہوتا ہے، اس پر شوہر کا کامل اعتماد ہو جاتا ہے اور وہ اس کے ہر مشورہ کو ماننے پر آمادہ ہو جاتا ہے، بہت سے شوہروں کو میں نے کہتے سنا کہ بھائی ہم تو صرف کھانا جانتے ہیں جو ملا بیوی کے ہاتھ پر لا دھرتے ہیں، پھر ہم نہیں جانتے کہ کیا کچھ ہو رہا ہے، ہم سے یہ جھگڑے کہاں ہو سکتے ہیں، خدا نے ہم کو ایسی جفاکش اور سلیقہ مند بیوی دے دی ہے کہ ہم آرام کی نیند سوتے ہیں۔

برخلاف اس کے بھی بیویاں دیکھی گئی ہیں کہ بچوں کے کپڑے پھٹے ہیں میلے ہیں، ننگے سر، ننگے پاؤں گلیوں میں پھر رہے ہیں، نہ سر پر ٹوپی ہے نہ پاؤں میں جوتہ۔ کھانے کا کوئی وقت ہے نہ پینے کا، کسی کی ناک بہہ رہی ہے کسی کو دست آ رہے ہیں، کسی کی انگلی میں چوٹ ہے کسی کی پنڈلی لہولہان ہے، نہ دوا ہے نہ علاج ہے نہ ڈپٹ ہے نہ تعلیم کا خیال ہے نہ تربیت کا۔ ایسی عورتیں اگر یہ توقع کریں کہ ان کا شوہر ان کا عاشق بنا رہے یہ ناممکن بات ہے، یہ اور بات ہے کہ وہ اپنی شرافت یا جگ ہنسائی کے خوف سے تم سے کچھ نہ کہے مگر دل ہی دل میں تم سے نفرت کرتا ہوگا، اور اپنی بدقسمتی پر روتا ہوگا۔ یہ بات سچ ہے کہ بچوں کا معاملہ بڑا تکلیف دہ ہے۔ انکی پرورش عورت ہی کا جگر ہے جو کرتی ہے۔ مرد کے بس کا یہ روگ نہیں ہے، انکی نگرانی آسان نہیں ہے۔ تاہم عورت کے فرض میں داخل ہے اور خدا نے اسی میں اس کا مادہ بھی دیا ہے، لہذا وہ غفلت کریگی تو قابل بازپرس ہے لہذا عقلمند عورت کا کام ہے کہ جہاں وہ ہر قسم کی ذمہ داریوں کو سر پر لئے ہوئے سب کچھ کر رہی ہے وہاں بچوں کی طرف سے غافل نہ ہو جائے نہ ان سے اس قدر محبت کرے کہ وہ شوخ ہو جائیں نہ ہر وقت اتنی تنبیہ کرے کہ وہ بے حیا بن جائیں۔

## بچوں کو کفایت شعاری کی تعلیم

بچوں کو کفایت شعاری کی طرف مائل کرنے کی آسان ترکیب صرف یہی ہے کہ ہر بچہ کو اگر بطور بازار خرچ کے دیا جاتا ہے تو وہ بجٹ میں رکھ کر ماہوار دے دینا چاہئے اور ان سے کہہ دینا چاہئے کہ اپنا حساب رکھیں اور آخر میں بتلائیں کہ انہوں نے کفایت شعاری کر کے کتنے پیسے بچائے، جو بچہ زیادہ بچائے اسکی حوصلہ افزائی کی جائے، فضول خرچی کی سختی اٹھائی جائے، جب اس کے پاس دس پانچ روپیے جمع ہو جائیں تو اسکو ڈاک خانہ میں حساب کھولنے کا مشورہ دیا جائے، ایسے تربیت یافتہ بڑے ہو کر نہایت باسلیقہ کفایت شعار انسان بنیں گے۔

## بچوں کو میلوں تماشوں سے بچاؤ

فضول خرچی کے گھر میلے تماشے اور بازار ہیں جو شخص بازار اور میلے میں گم جاتا ہے اس کا روپیہ بلا اشد ضرورت صرف نہیں ہوتا، کیونکہ فطرت انسانی یہ ہے کہ چیز کو دیکھ کر ضرورت پیدا ہوتی ہے، اس لئے جہاں تک ہو سکے بچوں کو بازار اور میلوں میں کم لے جایا جائے اور وہاں کی مضر صحت چیزوں کے کھانے سے منع کیا جائے۔

بقیہ صفحہ ۱۹ کالم ۳

## برلن میں ورزش خانہ

ایک اور قسم کی ورزش بھی ہے، جس طرح ہمارے ہندوستان کی دائیاں بچوں کو تیل ملکر حمام کراتی ہیں اسی طرح وہاں بچوں کو لٹا کر مساج کرتے ہیں، تیل نہیں ملتے صرف ہاتھ سے ملتے ہیں جوان جوان مردوں کو بھی میز پر لٹا کر اسی طرح مساج کیا جاتا ہے میں نے ان سے کہا کہ ہمارے ہندوستان میں بچوں کو تیل ملا جاتا ہے تو ان لوگوں نے جواب دیا کہ تیل نہیں ملنا چاہئے اس سے نقصان ہوتا ہے بدن کے منفذ بند ہو جاتے ہیں، چنانچہ ان لوگوں نے سب طرح کی ورزش کر کے مجھے اور میرے صاحب کو دکھایا، کاش ہمارے ہاں بھی ورزش خانہ اسی طرح کا قایم ہو جائے تو کس قدر فائدہ ہو؟ ہمارے ہاں تعلیم گاہیں، اسکول کالج، چھوٹے مدرسے اور تعلیمی ادارے ہر محلہ میں قائم ہیں لیکن صحت کے لئے ورزش کی سخت ضرورت ہے اگر صحت درست ہوگی تو تعلیم بھی حاصل کر سکیں گے اور دنیا میں کچھ کام بھی کر سکیں گے، اب وہ زمانہ آگیا ہے کہ ہم کو اپنی صحت کا بطور خاص خیال رکھنا چاہئے۔

# بچوں کے ابتدائی اصول

۱۔ اغذیہ منبع صحت ہیں۔

(الف) ڈیڑھ پاؤ دودھ کا روزانہ استعمال

(ب) تازہ ترکاری و میوہ جات کا استعمال

(ج) بشرط ضرورت مچھلی کے تیل کا استعمال

۲۔ صحت جسمانی مقدم ہے۔

جسمانی نقائص دور کرو تاکہ بچہ

(الف) صاف دیکھے

(ب) اچھی طرح سُنے

(ج) غیر مسدود نتھنوں سے سانس لے۔

۳۔ آرام نشوونما بڑھاتا ہے۔

(الف) ہوادار مقام پر دس تا بارہ گھنٹوں کی نیند

(ب) اوقات دن میں وقفہ آرام

(ج) غذا اور نیند کے قبل کھیل کود سے اجتناب

۴۔ احتیاط انسداد امراض ہے۔

(الف) ڈاکٹر یا معالج و زنان سے معائنہ کروانا

(ب) مائع چیچک اور مائع خناق و ہائی ٹیکہ لگوانا۔

(ج) کھانسنے اور چھینکنے کے وقت منہ ڈھانکنا

نزلہ زکام میں مبتلا اشخاص سے علیحدہ رہنا

۵۔ خوشی و خرمی صحت ہے۔

(الف) کھلے محفوظ مقامات پر کھیل و تفریح مناسب ہے

(ب) مستعدی اور خوشی کیساتھ فرمانبرداری سیکھو

(ج) دوسروں کی امداد کرنا اور فیاض بننا سیکھو۔

## زچہ خانہ اور بہبودی اطفال

(۱) اکثر بچے ایک سال کی عمر تک پہونچنے سے قبل موت کا شکار ہو جاتے ہیں ان میں اکثر ایسے امراض کا شکار ہوتے ہیں جن کا انسداد بہ آسانی کیا جا سکتا ہے شیر خوار اور کمسن بچوں کے اموات کی کثرت ملک کے لئے ناقابل شمار نقصان ہے کیونکہ ہر بچہ ایک نوخیز بہترین شہری ہے جو ملک کے لئے اچھی قیمت رکھتا ہے۔

(۲) زچگی کا زمانہ عورت کی زندگی کے لئے سب سے زیادہ خطرناک ہے تقریباً ہر دس بچوں کی پیدائش میں ایک زچہ فوت ہوتی ہے لہذا زچہ کے لئے پورے طور پر حفاظت کا بندوبست ہونا چاہیئے جو نہ صرف زچہ بلکہ بچہ کے لئے بھی ضروری ہے۔

# بچوں کی قدرتی پرورش

بچہ جب تک عام چیزیں کھانے کے قابل نہ ہو جائے اس وقت تک ماں کا دودھ ہی اس کے لئے قدرتی غذا ہے اس کی مندرستی اور اچھے نشوونما کے لئے کوئی دوسری غذا اس قدرتی غذا کا مقابلہ نہیں کر سکتی ہے پیدا ہونے والے بچہ کا یہ ایک فطری حق ہے کہ اسے ماں کا دودھ حاصل ہو اور کسی ماں کے لئے ہرگز یہ روا نہیں ہے کہ شدید مجبوری کے بغیر اپنے بچے کے دودھ نہ پلائے۔ ماں کا یہ حق ہے کہ اسے مقوی اور کافی غذا ملے تاکہ اس کا دودھ اچھا ہو اور بچے کو پلانے کے لئے کافی ہو۔

پہلے دو تین مہینے تک بچہ کو ہر دوسرے گھنٹے دودھ پلانا چاہیئے اور رات کو آخری بار دس بجے کے قریب پلانا چاہیئے اس کے بعد صبح تک اسے دودھ پینے کی ضرورت نہیں ہوگی۔ دودھ پلانے کا وقفہ رفتہ رفتہ بڑھانا چاہیئے۔ جب بچہ تین چار مہینہ کا ہو جائے تو ہر تیسرے گھنٹے دودھ دینا چاہیئے اور رات کو دس بجے کے بعد نہیں پلانا چاہیئے اگر بچہ دودھ کے دو وقتوں کے درمیان روئے تو تھوڑا سا پانی پلا دینا چاہیئے مگر دودھ نہیں دینا چاہیئے۔ بچہ کو دن بھر میں کئی بار پانی پلانا بھی ضروری ہے ورنہ جن کو پانی نہیں پلایا جاتا اکثر ان کا منہ آ جاتا ہے۔

بچہ کو سات آٹھ مہینے کا ہونے سے پہلے دودھ کے سوا کوئی چیز نہیں کھلانی چاہیئے جب تک بچہ کی ڈاڑھیں نہیں نکل آتیں اس وقت تک اس میں روٹی چاول گوشت وغیرہ کو ہضم کرنے کی قوت نہیں ہوتی ماں کو اپنے منہ کی چبائی ہوئی کوئی چیز بچہ کے منہ میں نہیں دینی چاہیئے اس سے بچہ کا منہ آ جانے یا ہضم خراب ہو جانے یا کسی دوسری سخت بیماری میں مبتلا ہو جانے کا خطرہ ہوتا ہے دانت نکلتے وقت بچہ کے منہ میں تربوز، خربوزہ، آم اور کیلے وغیرہ کا ٹکڑا ڈال دینا سخت غلطی ہے اس سے پرہیز کرنا چاہیئے البتہ پکے ہوئے پھل کا عرق نچوڑ کر تھوڑا تھوڑا بچے کو پلانا بہت مفید ہے اس سے بچہ کو طاقت ملتی ہے اور اس کا ہضم درست رہتا ہے روزانہ سنترے کا تھوڑا سا رس پلانا بچہ کے لئے خاص طور پر مفید ہے سنترے کا رس نکالنے کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ پہلے اسے کر چند لمحہ کے لئے گرم پانی میں ڈبو لیں پھر نہایت صفائی کے ساتھ نچوڑ لیں اور کپڑے میں چھان کر دودھ دینے کے ایک گھنٹہ بعد پلائیں بچہ کو کسی پھل کا رس دودھ کے پلانے کے بعد فوراً نہیں دینا چاہیئے۔

بچہ کو دودھ پلانے کے زمانہ میں ماں اگر جلاب لیتی ہے تو کچھ دوا دودھ میں بلکہ بچہ کے معدے میں پہنچ جاتی ہے اور اس کو بھی دست آتے ہیں اس سے ظاہر ہے کہ ماں کو کوئی ایسی چیز نہیں کھانی چاہیئے جو بچہ کے لئے مضر ہو اگر ماں تمباکو یا کوئی دوسری نشے والی چیز استعمال کرے گی تو اس سے بچہ کو ضرور نقصان پہونچے گا۔ غصہ اور غم کا اثر بھی دودھ پر پڑتا ہے۔ ماں کے غصہ اور غم سے دودھ کم ہو جاتا ہے یا بگڑ جاتا ہے اور بعض اوقات بچہ صرف اسی سبب سے بیمار ہو جاتا ہے۔

(۳) مقوی غذا، معتدل ورزش، تازہ ہوا، عام صفائی، کافی آرام، تفکرات سے نجات، کسی ڈاکٹر یا قابلہ تربیت یافتہ دایہ کی نگرانی یہ حاملہ عورت کی برقراری صحت کے بہترین طریقے ہیں۔ (۴) والدین کی صحیح رہنمائی بچے کے لئے بہترین چیز ہے خواتین مراکز بہبودی اطفال کے ماہرانہ صحت بخش مشوروں اور خدمات سے فائدہ اٹھائیں۔

نوخیز نسل کو بہترین شہری بنانے میں مدد دیں گے۔

ایڈیٹر

## بقیہ صفحہ اول

اور اسکی بہتری کی وہ ذمہ دار ہیں اسی قدر قوم کے مستقبل میں ان کا اور اس کے بچوں کا حصہ ہے۔ ہم اس جریدہ کے ذریعہ بچہ کی جسمانی، ذہنی اور اخلاقی صحت کا خیال رکھنے کی جانب ماؤں اور متعلقہ افراد کو توجہ دلاتے ہیں کہ اس شمارہ کے مضامین

# تربیت اطفال

جناب جلیل احمد خان صاحب یوسف زئی (بریلی)

کسی شخص کا حکیمانہ قول ہے کہ لڑکپن کی طبیعت کتنی بڑی اہم امر ہے کہ آیندہ کی بھلائی یا برائی اسکے احتیاط و غیر احتیاط پر منحصر ہے جو لڑکوں کے مربیوں کی طرف سے ہوتی ہے، پس جو لوگ اولاد کی تربیت کے لئے عمدہ ترقی کے خواہاں ہیں ان کا سب سے بڑا کام یہ ہے کہ اپنی اولاد کی پرورش و تربیت کے لئے عمدہ انتظام کریں۔

اکثر دیکھا گیا ہے کہ وقت گزرنے پر کام کا پچھتاوا ہوتا ہے کہ افسوس ہم نے فلاں کام نہ کیا فلاں کام رہ گیا لیکن اس وقت پچھتانے سے کیا فائدہ کسی نے خوب کہا ہے کہ ع

گیا وقت پھر ہاتھ آتا نہیں سدا دور دورہ دکھاتا نہیں

پس اگر ہم ایسے پچھتاوے اور رنج و غم سے بچنا چاہیں تو اس کا واحد ذریعہ یہی ہے کہ موجودہ وقت کو غنیمت جانیں اس لئے کہ جو عمر بچوں کی تربیت و پرورش کی ہے وہ گزر جاتی ہے تو پھر یہ بچے تربیت نہیں پا سکتے بلکہ جاہل اور ناتربیت ہو جاتے ہیں۔ چنانچہ تربیت اطفال کے متعلق سر سید احمد خان نے کہا ہے کہ یہ اقتدار اس ناکامل اور فانی وجود کا جیسا بڑوں کی تربیت یا ناتربیت رکھنے سے ظاہر ہوتا ہے ایسا کسی چیز سے ظاہر نہیں ہوتا۔ جبکہ ہم بچوں کی حالت پر غور کریں تو ہر قسم کی استعداد ان میں نظر آئے گی ہمارے سامنے انکی عقل اور فہم کی ترقی ہوتی ہے اور ہماری تعلیم و تربیت ان میں اثر کرتی ہے یا اچھی اچھی مثالوں کے دیکھنے سے ان میں عمدہ عمدہ عادتیں اور خصلتیں بیٹھ جاتی ہیں یا بری نظیروں کے دیکھنے سے شروع ہی سے ان میں بد عادتیں اور خراب خصلتیں بڑھ جاتی ہیں پھر لڑکپن کا موسم نکل جاتا ہے اور جو کچھ لڑکوں نے ہماری صحبت اور تربیت سے نیک یا بد حاصل کیا ہوا اس کا اثر دنیا میں رہ جاتا ہے۔

لڑکپن کے زمانہ میں جو عمر کہ سات برس سے پندرہ برس تک ہے ایسا زمانہ زندگی کا ہے جس میں آیندہ کی بہبودی کے لئے زیادہ تر کوشش ہو سکتی ہے اس زمانہ میں بچوں کا دل ہر چیز کا متلاشی رہتا ہے حافظہ تیز ہوتا ہے غور و فکر مضبوط ہوتی ہے یہ زمانہ اکثر بچوں کے ذہنی عقلی اور اخلاقی تخم ریزی کا ہوتا ہے کیونکہ اس وقت کی تعلیم کو دل نہایت بلد قبول کرتا ہے جوں جوں دن گزرتے ہیں عادت بھی مضبوط ہوتی ہے یہاں تک کہ آخر کار عادت طبیعت سے مل جاتی ہے اور طبیعت ثانی کہلاتی ہے جس کا بدلنا طبیعت کے لئے دشوار ہوتا ہے۔ یہ ہوئی تربیت لیکن پیدائش سے لے کر سات سال تک خاص نگرانی و انتظام سے پرورش ضروری ہے۔ اب ہم کو جاننا چاہئے کہ یہ امر بہت ہی خیال رکھنے کے قابل ہے اس لئے بچپن سے جوان ہونے تک جو عادت بھلی یا بری پختہ ہو جاتی ہے وہ عمر بھر نہیں جاتی، پرورش و تربیت کے لئے چند اہم و ضروری ہدایات درج ذیل ہیں:۔

(۱) دودھ پلانے کا وقت مقرر کر لو تاکہ بچہ تندرست رہے۔

(۲) اسکو صاف ستھرا رکھو ورنہ پسینہ میل بھی دودھ کے ساتھ مل جائے گا۔

(۳) اگر لڑکا ہو تو اس کے سر پر بال مت بڑھاؤ

(۴) اگر لڑکی ہو تو جب تک پردہ نشین نہ ہو زیور مت پہناؤ۔ ایک اسکی جان کا خطرہ دوسرے یہ کہ بچپن ہی سے زیور کا شوق اچھا نہیں۔

(۵) ہر روز پانی نہلایا کرو ساتھ ساتھ کپڑے بھی روز بدلنا ضروری ہے۔

(۶) بچوں کا اکثر لباس ڈھیلا اور موسم کے لحاظ سے ہونا چاہئے۔

(۷) بچے ہر چیز شوق سے کھاتے ہیں اسکی نگرانی کافی ہونا چاہئے۔

(۸) اگر لڑکا ہو تو سفید اور لڑکی ہو تو رنگین کپڑے استعمال کریں۔

(۹) جب بھی بچہ سے گفتگو کرو اچھی کرو تاکہ یہ بھی ایسا ہی کہہ سکے۔

(۱۰) اکثر عورتیں بچوں کو بلا وجہ شیطان سے بوڑھے سے بندر وغیرہ سے ڈراتی ہیں یہ طریقہ ٹھیک نہیں ہے۔

(۱۱) جب یہ غذا کھانے کے قابل ہو جائیں تو نرم [illegible] جلد ہضم ہونے والی [illegible] مقرر [illegible] تاکہ صحت مند رہے۔

(۱۲) بچوں کی [illegible] مزاج بگڑ جاتا ہے۔

(۱۳) بچوں سے [illegible] بات [illegible] بھی [illegible] چلا کر بات [illegible]

(۱۴) ایسے بچوں کی صحبت سے [illegible] جو [illegible] سے [illegible] ہیں [illegible] ورنہ تمہارا بچہ بھی [illegible]

(۱۵) اگر کوئی [illegible] ورنہ اسکی ہمت [illegible]

(۱۶) [illegible] قابل ہو مذہبی تعلیم دو۔

(۱۷) [illegible]

(۱۸) [illegible] سے [illegible]

(۱۹) ایسے [illegible] مشتبہ [illegible] یا ناول [illegible]

(۲۰) [illegible] کے لئے [illegible]

(۲۱) بچہ [illegible] بغیر [illegible] کی عادت مت ڈالو ورنہ یہ [illegible]

(۲۲) لڑکیوں [illegible] کر [illegible] رات کو [illegible] دیکھیں۔

(۲۳) جب کبھی بچوں سے کوئی خوبی ظاہر ہو جائے تو خوب شاباشی دو تاکہ ہمت افزائی ہو۔

(۲۴) ماں کو چاہئے کہ بچوں کو ہمیشہ اس کے باپ سے ڈراتی رہے۔

(۲۵) بچوں کو کوئی سکھل چھپا کر نہ کھلنے دو جو وہ چھپائے سمجھو وہ برا ہے۔

(۲۶) بچوں کو ہمیشہ عاجزی سے بات کرنے کی عادت ڈالو۔ شیخی بگھارنے سے بچاؤ۔

(۲۷) کبھی کبھی چند پیسے دے دیا کرو تاکہ یہ حسب مرضی خرچ کر سکے لیکن تمہارا مشورہ ضروری ہے۔

**آداب محفل** سب سے پہلے سلام کرو جس سے ملو آداب سے ملو۔ محفل میں ناک صاف مت کرو، تھوکو بھی مت اگر ضرورت ہی ہو تو ایک طرف جا کر فارغ ہو جاؤ۔ [باقی بر صفحہ ۸ کالم ۱]

# ہندوستانی زچہ بچہ

(جناب بیگم سعید بدرالدین نیر صاحبہ)

بدبخت ہندوستان میں تازہ پیدا شدہ بچوں اور ان کی جانس دیگر ممالک کی نسبت زیادہ ہلاک ہوتی ہیں جس کا سبب ہماری جہالت ہے۔

اگر کوئی زچہ جننے والی ماں جاہل دائی کے ہاتھوں کسی نہ کسی نقصان سے بچ جاتی ہے تو اس کے لئے اور آفات ارضی بھی موجود ہوتی ہیں۔ یعنے گھر کی بوڑھیاں اور ان کے مشورہ دینے والی محلہ بھر کی بال بچے دار عورتیں جو حقیقت میں تمام کی تمام سیدھی نہیں ہوتیں لیکن ایک ۔ بال بچہ ہو جانے کے بعد وہ خود کو تجربات کی منزل سے بھی بالا ..... سمجھتی ہیں۔ یہ عورتیں بچے اور ان کی ماں کو جو کچھ پہلے بتا چکی ہیں اس کو یاد ہوتا ہے۔ خواہ ضرورت ہو یا نہ ہو بتلا دیتی ہیں۔

اس غریب زچہ کا سب سے پہلے تو کھانا پینا بند کر دیا جاتا ہے۔ خدا وند تعالیٰ تو ان ایام میں زچہ کو نماز تک معاف فرما دیتے ہیں۔ لیکن یہ بزرگ ہستیاں اتنا ثواب سے محض اس تصور کی پاداش میں کنارہ کشی رکھتی ہیں کہ اس نے خاندان میں ایک ہستی کا اضافہ کیوں بڑھا دیا۔

کھانا تو زچہ کو کسی حالت میں نہیں دیا جاتا البتہ پانی مانگ لینا اس کے واسطے گناہ نہیں ہے لیکن اس کے بجائے پانی کے بہت سی دوا کی ایک مرکب جو کسی حالت میں جوشندہ سے کم نہیں ہوتا عنایت ہوتا ہے۔ جس کی بو بس درجہ خراب اور اس قدر بدذائقہ ہوتی ہے کہ اکثر لوگ تو یہ کہنے پر مجبور ہو گئے ہیں کہ دوسرے یا تیسرے بچہ کی پیدائش پر زچہ جو کراہتی اور چلاتی ہے وہ درد زہ کی وجہ سے نہیں بلکہ اس بدمزہ جوشاندہ کو جس سے چھٹکارا ناممکن ہے۔

زچگی یا وضع حمل کوئی مرض نہیں ایک قدرتی فعل ہے محض اس وجہ سے کہ کسی عورت کے ایک بچہ ہو گیا ہے۔ اس کو پرہیز کرایا جائے۔ خلاف اصول ہے جس طرح پاخانہ معدہ میں رہ کر چند گھنٹوں کے بعد خود بخود خارج ہو جاتا ہے۔ اسی طرح بچہ رحم میں چند جسیموں پرورش پا کر خارج ہو جاتا ہے۔ اگر یہ تندرست اور کسی قسم کے مرض سے پاک و صاف ہے تو بچہ کی پیدائش سے مرض میں مبتلا ہو جانا کوئی وجہ معقول نہیں رکھتا۔ وہ خدا داد نعمتوں کو اب بھی اسی طرح کھا سکتی ہے۔ جس طرح زچگی سے پیشتر کھا سکتی تھی۔

وضع حمل کے وقت چونکہ عورت کے جسم سے رقیق سیال کی بڑی مقدار خارج ہوتی ہے اس کو پانی کی بھی ضرورت زیادہ محسوس ہوتی ہے میدان جنگ کا وہ زخمی جس کے جسم سے خون کثرت سے بہہ چکا ہو۔ پانی کو للچائی ہوئی آنکھوں سے دیکھتا ہے ایسی حالت میں اگر اس کو پانی نہ دیا جائے یا پانی کی بجائے جوشاندے جائیں۔ کہ جو عقل سے اترنے مشکل ہوں تو بے حد ظلم ہے

وضع حمل کی شدید تکلیف سے زچہ پر کمزوری اور افسردگی چھا جاتی ہے اگر ایسے موقع پر اس کو گرم دودھ کی ایک چائے کی پیالی مل جائے تو اس کا تھکا ہوا جسم بحال سا ہو جاتا ہے۔ لیکن توبہ! جس کو پانی کی ایک بوند حرام ہو اس کو دودھ پلایا جائے کیسے دی جائے۔

زچہ کو درد کی تکلیف سے چھٹکارا پانے پر سب سے زیادہ آرام و سکون کی حاجت ہوتی ہے اگر اس کو چند گھنٹے کی نیند میسر آ جائے تو اس کے تھکے ماندے اعصاب میں از سر نو جان پڑ جاتی ہے لیکن گھر میں شور و غل اور میراثیوں کا ڈھول بجانا اور گانا اس مصیبت زدہ زچہ کو اس آرام سے بھی محروم رکھتا ہے

طبی اصول کے مطابق زچہ کو دو ہفتے کے بعد اٹھ کر بیٹھنے کی اجازت ہونی چاہیئے۔ اور چار پانچ ہفتہ کے بعد پلنگ پر پھرنے کی اجازت ہونی چاہیئے لیکن ہندوستان کی زچہ کے لئے یہ بھی ممکن نہیں وہ غالباً تیسرے دن اٹھ بیٹھتی ہے زیادہ سے زیادہ دس دن کے اندر چلنے پھرنے لگ جاتی ہے۔

زچہ کی غذا طبی اصول کے مطابق حسب ذیل ہونی چاہیئے۔

جب تک وہ لیٹی رہے اس کو نہایت ہی ہلکی زود ہضم غذا دی جائے۔ اور جب وہ چلنے پھرنے لگے تو معمولی غذا کھا سکتی ہے لیکن ان دونوں حالتوں میں یہ نہایت ضروری ہے کہ دودھ۔ مکھن۔ بالائی گھی۔ انڈے اور مختلف قسم کے پھل اس غذا میں شامل ہوں کیونکہ وہ بچے کو دودھ پلاتی ہے۔ جو بچے کے جسم کی نشوونما کا سبب ہوتا ہے۔ اس لئے بچہ کو اس خوراک کی ضرورت ہے جو اس میں کیلشیم (چونا) اور فاسفورس کافی مقدار میں ہو۔ لیکن دیکھا یہ جاتا ہے کہ جب تک زچہ بستر سے نہیں اٹھتی۔ اس کو اکثر غذائیں دی جاتی ہیں جو ثقیل اور دیر ہضم ہوتی ہیں۔ اور بعد میں ایسی غذائیں جو اس کے اپنے جسم کی ضرورت کے واسطے کافی نہیں ہوتی۔ اس لئے ادھر تو دودھ پینے بچے کی ماں سوکھ کر کمزور ہو جاتی ہے۔ اور ادھر بچہ بھی ٹھٹھر کر رہ جاتا ہے اور ماں کو تو آئندہ سل اور دق کے امراض آئندہ مصائب سے چھٹکارا دلا دیتے ہیں اور وہ بچاری ہزاروں حسرتیں اور لاکھوں ارمان ساتھ لے کر دنیا سے آخرت کا سفر کر لیتی ہے

ادھر ننھے بچے کا حال سنئے۔ جب یہ پیدا ہوتے ہیں تو ان کو وہ گھٹی دی جاتی ہے کہ جو اناڑی عطاروں کی دکان سے خریدی جاتی ہے اور بچہ اس گھٹی کو پی کر دنیا کی تلخی کا مزا پہلی دفعہ چکھتا ہے۔ نئی روشنی کے گھروں میں بجائے اس گھٹی کے روغن بید انجیر دیدیا جاتا ہے لیکن مقصد یہی ہے کہ آج دوا سے شگون کیا گیا اب عمر بھر دوائیں پیا کرو۔

مگر وہ خدائے حکیم جو مخلوق کو پیدا کرتا ہے جب کسی روح کو دنیا میں بھیجتا ہے تو اس کے واسطے تمام انتظام کی تکمیل کر کے بھیجتا ہے اس نے ماں کی چھاتیوں ہی میں یہ انتظام کر دیا ہے کہ پہلے دو روز کا دودھ بچے کی آنتوں پر مسہل کا کام کرے۔ اور جمع شدہ غلاظت کو آسانی سے نکال دے۔ دراصل نہ بچے کو مسہل کی ضرورت ہے نہ کیسر آئیل کی لیکن اپنی عقل پر نازاں اور متکبر انسان ان قدرت کے انتظامات پر یقین نہیں رکھتا اور اپنا دخل ضروری سمجھتا ہے۔

بچے کی خوراک کی رسٹوریٹیو پستان اور جو دو روز تک بچے کو مسہل مہیا کرتی تھیں اب تیسرے دن جست کی نہریں بہانی شروع کر دیتی ہیں جسے پی کر بچہ روز افزوں نشوونما پاتا ہے۔

یہ بھی خیال رکھنا چاہیئے کہ بچے کو زیادہ مقدار میں تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد دودھ نہ پلایا جائے کیونکہ اکثر دفعہ بچہ کثرت غذا کی وجہ سے بے چین ہو کر روتا ہے

(بقیہ صفحہ ۱۸ پر)

# دودھ کی اہمیت

(خانم زینب برہان صاحبہ)

ہمارے ملک میں ہر سال لاکھوں بچوں کا اضافہ ہوتا ہے بدقسمتی سے ماؤں کی ناتجربہ کاری اور بے احتیاطی کی وجہ ان میں سے سینکڑوں نذر اجل ہو جاتے ہیں ہر ایک ماں کا فرض ہے کہ وہ بچہ کی ہر چیز میں احتیاط برتے کیونکہ بچوں کے اعضاء نہایت سرعت کے ساتھ نشوونما پاتے ہیں اس لئے انہیں مناسب حال اور تقویت بخش غذا دینی چاہیئے اس کی وجہ سے ہمیشہ بالیدگی حاصل ہوتی ہے اس کے برخلاف اگر ناقص اور نامناسب غذا دی جائے تو بچہ نہ صرف کمزور اور نحیف ہو جائے گا بلکہ دل و دماغ کا نمو بھی ناقص رہ جائے گا اور یہ نقص تمام عمر باقی رہتا ہے۔

## بچوں کی طبعی غذا

بچوں کی طبعی اور فطری غذا دودھ ہے اور اس کی اہمیت سے کوئی انکار نہیں کر سکتا کیونکہ وہ دوسری چیزوں کی بہ نسبت سریع الہضم ہوتا ہے اس میں تمام اجزاء غذائیت موجود رہتے ہیں جس کی وجہ سے جسم کی پرورش اور نشوونما ہوتی ہے بچوں کو بارہ مہینے تک دودھ دینا چاہیئے ہمارے ملک میں دودھ پلانے کے تین طریقے ہیں۔

۱۔ ماں کا دودھ

۲۔ بکری گائے بھینس کا دودھ

۳۔ منجمد دودھ

Condensed milk

اس میں ماں کا دودھ سب سے زیادہ قابل ترجیح ہے کیونکہ یہ عین منشاء قدرت کے مطابق ہوتا ہے ہر ایک ماں کو چاہیئے کہ وہ بچے کو دودھ پلائے اگر کمی وجہ سے دودھ میں کمی ہو تو دوا وغیرہ کا استعمال کرنا چاہیئے اس کے لئے Lactogen یا Lactocal زیادہ بہتر ہے ورنہ بھینس یا بکری کا دودھ پلانا چاہیئے۔ پہلے خیال کیا جاتا تھا کہ گائے کے دودھ سے بچوں کو بڑے ہونے کے بعد دق (T.B) ہو جاتا ہے اس لئے بکری یا بھینس کا دودھ دیا جائے لیکن ساتھ ہی ساتھ اس میں ایک چمچہ بھر انفن فوڈ بھی ملانا چاہیئے کیونکہ یہ دودھ ماں کے دودھ سے زیادہ ثقیل ہوتا ہے انفن فوڈ اس کو جلد ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

## زمانہ رضاعت کے ممنوعات

ماں کی بدپرہیزی سے بچہ پر اثر پڑتا ہے اس لئے ان کو عموماً حسب ذیل چیزوں سے پرہیز کرنا ضروری ہے (۱) گوشت ترکاری بکثرت نہ استعمال کی جائیں مولی، اچار، چٹنی، لال مرچ زیادہ مقدار میں استعمال کرنے سے قطعی طور پر پرہیز کیا جائے کیونکہ اس سے دودھ خراب ہو جاتا ہے۔

(۲) بچے میوے، مٹھائیاں، مصالحہ اور مرغن اغذیہ جو بطئی الہضم ہوتی ہیں ان کی وجہ سے ماں کی صحت پر اثر پڑتا ہے جس سے بچہ بھی متاثر ہوتا ہے

(۳) شراب، تمباکو، سنکھیا، پارے کے جو مرکبات سے پرہیز کرنا چاہیئے جو اثر اس سے ماں پر ہوتا ہے وہ بعض اوقات بچے کے حق میں خطرناک ثابت ہوتا ہے ڈاکٹر کی رائے کے بغیر ان چیزوں کا استعمال نہ کرنا چاہیئے۔

## دودھ کی کمی

ماں اگر رنج و غم میں مبتلا ہو تو اس وجہ سے بھی دودھ کم ہو جاتا ہے اور اس کے اجزاء میں کمی و بیشی ہو جانے سے خاصیت بدل جاتی ہے۔ ماں کو مندرجہ ذیل حالتوں میں دودھ پلانا منع ہے۔

(الف) اگر دودھ کی مقدار غیر مکتفی ہو۔

(ب) اگر ماں شدید تپ دق مرگی وغیرہ کی بیماری میں مبتلا ہو تو دودھ کے ذریعہ جراثیم بچہ میں منتقل ہو جاتے ہیں۔

(ج) دودھ گاڑھا اور غلیظ ہو۔

مندرجہ ذیل حالتوں میں دودھ کے اجزاء بدل جاتے ہیں۔

(الف) زمانہ رضاعت میں اگر ماں حاملہ ہو جائے تو استقرار کے چار ماہ بعد بچہ کو دودھ پلانے سے بچہ سخت بیمار ہو جائے گا۔

(ب) اگر حیاتی میں پھوڑا ہو گیا ہو

(ج) اگر ماں کسی مرض میں مبتلا ہو اور دوا کھا رہی ہو۔

(د) سید مجبوریوں کی وجہ سے دوسری کا دودھ دیا جا سکتا ہے۔ پہلے اتار رکھنے کا رواج عام تھا لیکن آج کل زیادہ نہیں ہے مگر کچھ کچھ باقی ہے۔ اتاروں کا رکھنا بعض مرتبہ نہایت خطرناک ثابت ہوتا ہے اگر اتار کی اندرونی ورم میں مبتلا ہو جانے کا اندیشہ نہ ہو تو لازم ہے کہ اتار چھپانے کی کوشش کرے گی لیکن اس کا اثر بچہ پر پڑتا ہے اس لئے جب تک اچھی طرح سے اطمینان نہ ہو جائے اتار نہ رکھنی چاہیئے۔ لیکن گائے بھینس وغیرہ کا دودھ نہ دینے کی صورت میں اتار رکھ سکتے ہیں لیکن حتی الامکان اتاروں سے پرہیز کریں۔

## بچہ کی حالت قابل اطمینان ہے یا نہیں

(بقیہ صفحہ ۳ کا کالم ۳)

کی رہنمائی بہت کام آتی ہے۔ ماں کو چاہیئے کہ وہ بچے کو مختلف چیزوں کے نام نہایت صاف اور مکمل تلفظ کے ساتھ سکھائے۔ بچے قدرتی طور پر نقال ہوتے ہیں۔ ہم ان کے سامنے جتنی صحت و صفائی کے ساتھ بولیں گے اتنی ہی جلدی وہ اس کو قبول کریں گے۔ بعض لوگوں کا خیال ہے کہ اس کو اس کی فطری زبان اور توتلے تلفظ سے محروم کرنا اسے پہیلی کی ایسی جاذبیت سے محروم کرنا ہے جو رلوں کو موہ لیتی ہے لیکن بچے کے سامنے عام طور انفاظ کا صحیح تلفظ کرنا ہی بہتر ہے ورنہ ان سے ہر وقت ان کے توتلے تلفظ میں گفتگو کرنے سے بہت پیچھے پڑ جاتے ہیں کو بھی الفاظ کو صحیح طور پر ادا نہیں کر سکتے اور ان کا اثر ان کے اخلاق پر بھی اس طرح ہوتا ہے کہ ان میں اپنی کوتاہی اور غلطی کو اہمیت نہ دینے کی عادت پیدا ہو سکتی ہے۔

اگر آپ کا بچہ معمولی باتوں مثلاً سیدھا بیٹھنے یا سیدھا کھڑا ہونے میں پیچھے ہے تو اس وقت تک پریشان ہونے کی ضرورت نہیں جب تک کہ اس میں تندرستی اور تیزی کے آثار موجود ہیں البتہ اگر ان باتوں کے ساتھ اس کی عام صحت میں خرابی محسوس ہو اور وہ اکثر سست نظر آتا ہو تو اس کے لئے مناسب طبی مشورہ حاصل کر کے اس کی صحت کو ترقی دینے کی کوشش کرنا چاہیئے۔


صحت عامہ کا سالانہ چندہ

| | اندرون ملک | بیرون ملک | نمونہ کا پرچہ |
|---|---|---|---|
| صحت عامہ | ۶ | ۸ | ۴ |

# بچوں میں صنفی شعور

(منشی الاطباء لاہور)

تجزیۃ النفس کے ماہرین کا خیال ہے کہ اخلاقی خرابیاں زیادہ تر صنفیاتی (جنسیاتی) بدگمانیوں کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں بچے اوائل عمری سے "صنف" اور اسکی تحریکات کو بُرا سمجھنے پر مجبور کئے جاتے ہیں، استاد اور والدین دونوں ہر ممکن طریقہ سے صنفیاتی معلومات پر پردہ ڈالنے کی اُن تھک کوشش کرتے ہیں جس کا بچوں کے اخلاق پر بہت بُرا اثر پڑتا ہے، اُستاد اور والدین کو لازم ہے کہ وہ بچوں کی شخصیت کا احترام کریں، اسے شر کا پتلا سمجھنے کے بجائے لامتناہی امکانات کا آئینہ دار خیال کریں بقول ڈاکٹر ٹیگور "ہر پیدائش اس بات کا بین ثبوت ہے کہ خداوند کریم بھی انسان سے ناامید نہیں ہوا ہے، ہمیں بھی بچوں کی شرارت سے کبیدہ خاطر نہ ہونا چاہئے بلکہ ان کی بھٹکی ہوئی جبلی قوتوں کو سماجی نکتہ نظر سے بلند اور تخلیقی راستوں پر لگانے کی کوشش کرنا چاہئے" ایچ ۔۔۔۔ جی ولز نے کیا خوب کہا ہے کہ اگر بچہ باغی نہ ہو تو وہ تکرار محض ہے۔ بچوں کی تعلیم و تربیت میں "صنفیات" ایک اہم چیز ہے پرانی تعلیم کے حامی اس عنوان پر کبھی غور کرنا پسند نہیں کرتے اور اس بات پر توجہ دینے کی زحمت گوارا نہیں کرتے ہیں کہ بچوں کو صنفیاتی تعلیم کیسے دی جائے اور بچوں میں صنفی شعور کس طرح پیدا کیا جائے؟ اگر تبادلہ لباس کے وقت اتفاقاً کوئی مقام برہنہ ہو گیا ہو تو والدین اس عجلت و پریشانی سے پردہ پوشی کرتے ہیں کہ بچہ بھی حیرت زدہ ہو جاتا ہے، اسکی تحقیقی جبلت مشتعل ہو جاتی ہے وہ بجائے اس واقعہ سے بے ہوش ہونے کے اسکی اُدھیڑ بُن میں لگ جاتا ہے، وہ اس واقعہ سے جائز یا ناجائز، شائستہ یا ناشائستہ طریقہ سے واقف ہونے کی کوشش کرتا ہے اکثر بچے دریافت کرتے ہیں کہ آدمی کیسے بنتے ہیں ہم کیونکر بنیں وغیرہ وغیرہ۔ ان سوالات کا جواب والدین بڑا عجیب و غریب دیا کرتے ہیں اکثر تو ہش ہش اور چھی چھی کہہ کر ٹال دیتے ہیں اور اکثر یہ جواب دیتے ہیں کہ تم آسمان سے اگر پڑتے ہو یا آدمی کمہار کے یہاں بنتے ہیں ظاہر ہے کہ ان جوابات سے بچے کبھی مطمئن نہیں ہو سکتے اور نہ والدین ان جھوٹی بے بنیاد توجیہات سے حقیقت پر پردہ ڈال سکتے ہیں، بچے اپنے دیگر ہم عمر بچوں اور دیگر ذرائع سے ساری معلومات بہم پہنچا لیتے ہیں ظاہر ہے کہ یہ معلومات یقینی طور پر مہذب نہیں ہو سکتیں، ان آوارہ معلومات کی بناء پر بچے اپنے وجود کو والدین کے ناشائستہ تعلقات کا نتیجہ خیال کرنے لگتے ہیں، نتیجتاً ان کا والدین، شادی، سماج وغیرہ میں اعتماد باقی نہیں رہتا جو بچے ہش ہش اور چھی چھی کے ماحول میں پرورش پاتے ہیں وہ جھوٹ، مکاری اور بے اعتمادی کو اخلاق کا جزو خیال کرنے لگتے ہیں، ان کے نزدیک ہر طرح کا صنفی تعلق خواہ وہ شرعی ہی کیوں نہ ہو نہایت ذلیل اور اخلاق سوز ہو جاتا ہے ان کے خیال خام میں انسان افزائش نسل کے لئے جذبۂ حیوانیت سے کام لیتا ہے، ایسی ذہنیت زندگی کے اصل مفہوم کو فنا کر دیتی ہے وہ صنف کو بہ نسبت دیگر اقدار ذلیل خیال کرنے لگتا ہے، صنف فرط و انبساط کا ذریعہ نہیں سمجھتا جس کا ذہن اور اخلاق پر بُرا اثر پڑتا ہے۔

ذہنی تربیت کے لئے ایسے ماحول کی ضرورت ہے جہاں بچوں کی تمام جبلی قوتیں توازن کے ساتھ پرورش پا سکیں۔ بچوں میں فطرتاً تدقیق و تحقیق کا مادہ موجود ہے یہ خلش صحیح نشو و نما حاصل کرنے کے بعد بچوں کو اعلیٰ مفکر، سائنسدان اور موجد بنا سکتی ہے۔ شیلی جیسا شاعر، نیوٹن جیسا سائنسدان اور مارکونی جیسا موجد ہرگز وجود میں نہیں آسکتا۔ اگر ان کی جبلی قوتیں ماحول کے ناسازگار ہونے کے باوجود کارکردگی کے جذبات کی آبیاری کریں۔ ہر ذہین بچہ دنیا کی چیزوں سے متاثر ہو کر اس کے بارے میں معلومات حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہے، جوں جوں دنیا ترقی کرتی جا رہی ہے تحقیقی ... حیثیت کے اشتعال کا سامان زیادہ ہوتا جا رہا ہے اور اسکی تسکین کا سوال بھی اتنا ہی اہم ہوتا جا رہا ہے اکثر بچوں کے والدین ان کے متواتر سوال سے اُکتا جاتے ہیں اور کیوں نہ ہو ان کا دائرہ معلومات خود ہی محدود ہوتا ہے، بچے دریافت کرتے ہیں کہ گراموفون کیسے بولتا ہے، ریڈیو کیا ہے، موٹر، ریل اور ہوائی جہاز کیسے چلتے ہیں بچے کیسے بنتے ہیں وغیرہ اور بہتیرے سوال ہیں جن کا لکھنا طول عمل ہوگا۔ ظاہر ہے کہ ان تمام سوالات کا تشفی بخش جواب دینے کے لئے والدین کو عموماً اور اساتذہ کو خصوصاً جتنی کس قدر مکمل عام واقفیت کی ضرورت ہے، ہمارے نظام تعلیم اور درسی مضامین کی کایا جب تک نہ پلٹے گی اس وقت تک ہمیں ایسے والدین و اساتذہ نہیں دستیاب ہو سکتے۔

میرا ایک بھتیجا ہے جو مشکل سے ایک سال کا ہوگا مگر جس چیز کو دیکھ لیتا ہے بغیر "یہ کیا ہے" کہے نہیں رہتا۔ بقول (Darlow) ہر بچہ میں تجسس (Curiosity) موجود ہے جس کی تسکین بہت ضروری ہے اگر بچہ کی تحقیق خواہ وہ کسی سمت کیوں نہ ہو لغو قرار دے دیجائے تو اسکی سائنسی خلش میں ایک مہلک ٹھیس لگتی ہے اگر آپ اس کے اس سوال کو کہ بچے کیسے بنتے ہیں، لغو قرار دیں گے تو وہ اپنی ننھی سی سمجھ کی بنا پر ہوائی جہاز کیسے بنتے ہیں؟ کے سوال کو بھی بیہودہ خیال کرنے لگے گا وہ اس جذبہ کو دبانے کی کوشش کرے گا۔ اس طرح تحصیل علم کا وہ جذبہ جو ہر تندرست بچے میں فطرتاً پایا جاتا ہے۔ رفتہ رفتہ مردہ ہو جائے گا اس موقع پر غالباً یہ کہنا کہ عورتیں بہ مقابلہ مردوں کے زیادہ صنفی معلومات سے بے بہرہ رکھی گئی ہیں۔ ناموزوں نہ ہوگا یہی وجہ ہے کہ خود غرض مردان کو کم عقلی اور بے وقوف کے خطابات سے یاد کرتا ہے۔

متذکرۂ بالا ذہنی نقصان کے علاوہ ہماری بے جا گھر کی اور بے تکی روک ٹوک سے بچوں کے اخلاق پر بُرا اثر پڑتا ہے، جب والدین بچوں کی پیدائش کے متعلق بے بنیاد قصہ بیان کرتے ہیں تو بچہ جھوٹ اور مکاری کو عین اخلاق خیال کرنے لگتا ہے، والدین کا ذہنی اور اخلاقی وقار جاتا رہتا ہے، والدین اور اساتذہ کی بے تکی دھمکیاں اس کے ذہن کی کایا پلٹ دیتے ہیں۔ نفسیاتی تحلیل کے ماہرین بیان کرتے ہیں کہ ایسے بچے نوجوانی میں اعصابی خرابیوں کے شکار ہو جاتے ہیں۔ اکثر یہ نفسیاتی خلفشار جنون کی حد تک پہونچ جاتا ہے۔ ہسٹریا، جنون، خبط اور بدحواسی یا اختلالی حوائج جو اکثر نوجوانوں میں پایا جاتا ہے زیادہ تر ان دبی ہوئی جبلی قوتوں کا نتیجہ صریح ہے جن کو ظالم والدین و اساتذہ کے بے جا دباؤ کی وجہ سے اظہار کا موقع نہیں ملا۔ ڈاکٹر ٹیگور کا افسانہ "Home and the World" یا مصور غم راشد الخیری کی "تمام زندگی" ہمارے گھروں کے ناسازگار ماحول کی صحیح تصویر ہے والدین و اساتذہ کا فرض ہے کہ اس ماحول کو خوشگوار بنائیں تاکہ وہ بچے جو مطلوبہ امانت قدرت کی طرف سے سپرد کئے ہیں۔ (باقی بقیہ صفحہ ۸ کالم ۳)

# بچوں کے تعلیمی کھیل

(۲)

حقیقی معنوں میں بچہ کی تعلیم کا آغاز اس وقت سے ہوتا ہے جب وہ اپنے ماحول میں دلچسپی لینے لگتا ہے، ماں کی دلچسپ لوریاں ہی ماں کو اس طرف کافی متوجہ کر سکتی ہیں کہ وہ کس کس طرح بچے کی ذہنی نشو و نما میں مدد پہونچا سکتی ہے کہنی میں بچہ کو صرف اسکی فطری دلچسپیوں ہی میں مدد پہونچا کر اسکو تعلیم یافتہ بنایا جا سکتا ہے۔ بچہ کی اوائل عمری میں اس کی ان فطری دلچسپیوں اور خواہشوں کو کارآمد بنانے کا طریقہ صرف کھیل ہی ہو سکتا ہے، یا بہ الفاظ دیگر بچوں کے لئے کسی کام کو اسی وقت خوشگوار بنایا جا سکتا ہے اگر ماں اسکو کھیل کی صورت میں پیش کرے، اور بچہ کی مسرت و خوشی کے لمحات میں اسکو اور دلچسپ بنایا جا سکتا ہے، اس لئے کہ اس وقت بچہ اپنی ان ذہنی مشغولیوں میں ایک زبردست خوشی کے ساتھ مشغول رہتا ہے۔

کمسنی کے کھیل مستقبل کی زندگی کی بنیاد ہیں ان کھیلوں میں بچہ کی فطری دلچسپیوں کا پتہ چلتا ہے اور وہ بچہ جو نہایت دلچسپی اور سنجیدگی کے ساتھ ان کھیلوں میں حصہ لیتا ہے تو اسکی آئندہ زندگی میں بھی سنجیدگی پیدا ہو جاتی ہے، خوش اخلاقی کی زبردست قوت ان کمسنی کے کھیلوں میں پنہاں ہے۔ پیدائش سے لے کر سات سال کی عمر تک بچہ کا دماغ بہت تیز رفتاری سے بڑھتا ہے، اس لئے ماں کو جو سب سے پہلی معلمہ ہے، بہت احتیاط کی ضرورت ہے جب بچہ کی ذہنی ترقی کی رفتار تیز ہو تو اس پر کوئی بھاری ذہنی بوجھ نہ ڈالے ورنہ آئندہ اسکی ترقی کی رفتار میں کمی پیدا ہو جانا لازمی ہے۔

چونکہ بچہ زیادہ دیر تک کسی ایک بات پر متوجہ نہیں رہ سکتا اس لئے اس عمر میں کھیل کے سبق کے علاوہ قصہ یا بات چیت کا سبق دس پندرہ منٹ سے زیادہ کسی وقت بھی نہیں ہوگا۔ کم سن بچوں کے لئے خاموش بے حس و حرکت بیٹھا رہنا خلاف فطرت ہے، اس لئے ان کے واسطے مختلف حرکات، کسرتی کھیل، اور طرح طرح کے دلچسپ سامان جس کے ذریعہ سے وہ اپنی فطرت اور اپج کے مطابق کام کر سکیں، فراہم کرنا ضروری ہیں

بچہ کی ہمیشہ اور ہر وقت نگرانی اور اسکی آزادی کی حفاظت کرنا اسکی آیندہ زندگی کو خراب اور اس کے احساسات کو برباد کرنا ہے، لہذا حتی الامکان اس کے لئے کافی آزادی کا موقع دینا چاہئے، اس سے کچھ مٹی کھلونے کھیلنے سے باز نہ رکھا جائے، کیونکہ اس صورت میں وہ دماغی قوت جو اُن آزادانہ دلچسپ کھیلوں سے میسر ہوتی ہے، بچہ کو ہرگز حاصل نہیں ہو سکے گی۔

ماں بچہ کو صرف اس وقت مدد پہنچائے جبکہ بچہ اپنی ذاتی دانشمندی سے کسی بات کے سمجھنے میں ناکام ثابت ہو۔ ماں کو یہ اچھی طرح یاد رکھنا چاہئے کہ اس وقت کی عادتیں آئندہ کی زندگی پر بہت زیادہ اثر انداز ہوتی ہیں، اس لئے جب ماں معلمہ کی حیثیت میں آئے تو اسکو یہاں بھی یہ یاد رکھنا چاہئے کہ اس کا لب و لہجہ عام کردار، اخلاق بچہ کی سیرت پر اثر انداز ہو رہے ہیں، اس لئے کہ کم سن بچوں میں تقلید کا مادہ بہت زیادہ ہوتا ہے لہذا وہ ہر اس بات کی تقلید کرنے لگتے ہیں جو اپنے گھر کے افراد خصوصاً ماں یا معلمہ معلمہ اول کو کرتے دیکھتے ہیں۔

بچے کو تعلیمی کھیلوں میں صرف اسی قدر آزادی دینا چاہئے اور ان کو آزاد رہنے دیا جائے، جہاں وہ معلمہ کے حکم اور اس کے ضبط و انتظام کو نہ توڑ سکیں ورنہ پھر ان میں تربیت کے احکام کی تعمیل کا جذبہ ارادی یا غیر ارادی کسی صورت میں بھی نہیں پایا جا سکیگا، لیکن اس ضبط و انتظام میں اس قدر جبر نہ کیا جائے کہ ان کی اپج اس جبر کی نذر ہو جائے، بچہ کی خواہشات کو بجائے اس کے کہ ان کو پامال کیا جائے یہ زیادہ مناسب ہے کہ ان کو مناسب اور صحیح راستوں پر لگایا جائے۔

## بچوں کے فطری میلان

عام طور سے بچوں میں یہ فطری میلان پائے جاتے ہیں، (۱) وہ کسی وقت خاموش، نچلا بیٹھا رہنا پسند نہیں کرتے، ان کو ہر وقت کسی نہ کسی مشغلہ میں مصروف رہنے سے خوشی ہوتی ہے۔

(۲) جب وہ کوئی نئی چیز دیکھتے ہیں تو ان میں اسکی حقیقت دریافت کرنے کا شوق پیدا ہوتا ہے اور تاعدہ اسکی ایسی چیز بنانے کی خود کوشش کرتے ہیں، اور اپنے حواس کو کام میں لانے کی خواہش غیر ارادی ان میں پیدا ہوتی ہے۔

(۳) نئی نئی چیزیں بنانے کا خاص شوق ہوتا ہے۔

(۴) روزمرہ کا مشاہدہ ہے کہ بچہ مٹی (کیچڑ) سے بہت دلچسپی کے ساتھ کھیلتا ہے۔ کپڑے کے کھلونے جن کو گڑیاں کہہ سکتے ہیں ان کی دلچسپی کا زبردست سامان ہیں۔ لہذا ماں جو بچہ کی معلمہ اول ہے اور جسکی تربیت پر اس کی جسمانی، دماغی اور اخلاقی نشو و نما کا دارومدار ہے بچہ کو ان کھیلوں میں مصروف رکھ کر ایک بہترین تعلیمی نتیجہ مرتب کر سکتی ہے۔

(۵) بچوں کو رنگ بھی خصوصیت کے ساتھ بہت پسند ہوتے ہیں اور ان کو موسیقی راگ سے بھی بہت دلچسپی ہوتی ہے۔ بچے گھر سے باہر جانے کے بڑے مشتاق ہوتے ہیں اور سیر و تفریح سے ان کو خاص لطف ملتا ہے۔ معلمہ کے لئے یہ مشاہدہ کا ذوق بہت زیادہ مفید ہے۔ جہاں وہ اپنے کمسن شاگرد کو بہترین سبق دے سکتی ہے۔ فروبل، کنڈرگارٹن طریقہ تعلیم کا موجد اور [illegible] کا مصنف [illegible] کا استاد ہے۔ اس قول کی صداقت میں کوئی شبہ نہیں، بچہ کی تعلیم جس قدر اس ذریعہ سے ہو سکتی ہے وہ کسی دوسرے ذریعہ سے مشکل ہی سے پوری ہو سکتی ہے۔

## دستی مشاغل

یہ مسلمہ امر ہے کہ کمسن بچے سب سے پہلے دستی مشاغل ہی میں دلچسپی لیتے ہیں، جیسے مٹی کے کھلونے بنانا، گڑیاں بنانا، گڑیوں کا گھر بنانا، ان کے لئے ایسا سامان تیار کرنا جسے انہوں نے اپنے ماحول میں دیکھا ہے۔ چنانچہ فروبل نے بھی جو بچوں کی تعلیم کا ان تحایف و دستی مشاغل کے ذریعہ سے موجد ہے، اس بات کو مدنظر رکھتے ہوئے سب سے پہلے ان کے لئے آزاد مشاغل یا کھلونوں ہی کو ذریعہ تعلیم بنایا ہے۔

اس عمر میں بچے کے لئے بے شمار احساسات کی ضرورت ہے، اس لئے کہ اس وقت کے افعال اور احساسات ہی سے اسکی فطرت کی تربیت ہوتی ہے۔ اگر ماں اسکی نفسی زندگی کو کامیاب اور شاداب بنانا چاہتی ہے تو ضرورت ہے کہ اس کے لئے بیشمار حسی تجربات کے ذریعہ فراہم کرے، بچہ کی باطنی تربیت کے لئے ان گوناگوں احساسات کی بھی وہی حیثیت ہے جو نوخیز پودے کے لئے بارش اور دھوپ کی۔

# بچوں کی کمزوری کا اہم سبب؟

(جناب اسد الدین صاحب ماہر روحانیات)

تمام ہندوستان میں آجکل بچوں کو جو دودھ کی کمی کی وجہ سے کمزوریاں لاحق ہو رہی ہیں اس کا احساس کرتے ہوئے عام طور پر متعدد حکیم بروئے عمل آرہے ہیں لیکن اس وقت تک اس مسئلہ کا خاطر خواہ حل نہیں ہو سکتا جب تک کہ گائیوں کو ذبح کرنا قطعی طور پر موقوف نہ کر دیا جائے۔ یوں بھی عام طور پر دودھ دینے والے جانوروں کا ذبح کرنا قانوناً منع ہے۔ لیکن تمام ہندوستان میں یہ قانون نافذ کر دیا جائے کہ گائے خواہ بچھڑی ہو بوڑھی ذبح یا ہلاک نہیں کی جا سکتی نہ صرف گائیوں کی پرورش کی جائے بلکہ کم عمر یا زیادہ عمر والے بیلوں کا ذبح کرنا بھی قطعاً ترک کر دیا جائے تاکہ ہندوستان میں جو ایک زرعی ملک ہے، زیادہ باغبانی ہو سکے، واضح رہے کہ بچوں کی فطری غذا صرف دودھ اور میوہ ہے اور اسی کی کمی کی وجہ سے ہندوستان کمزور ہے۔ اگر جگہ جگہ باغات ہوں اور دودھ میسر ہو تو ہندوستان صحیح معنوں میں جنت نشان کہلایا جا سکے گا۔

چونکہ عام طور پر دودھ دینے والے جانوروں کا ذبح کرنا ممنوع ہے اس لئے بازار میں عموماً ان گائیوں اور بیلوں کا گوشت فروخت ہوتا ہے جو بوڑھے اور از کار رفتہ ہو گئے ہوں اور یہی سخت گوشت دودھ کے دانتوں سے چبایا جا رہا ہے۔ جو خلاف فطرت ہے۔ ورنہ انسان کی فطری غذا بچپن میں دودھ اور میوہ اور جوانی میں گوشت اور روٹی ہے۔ وہ بچے جن کو بچپن میں دودھ میوہ اور چوزوں کا شوربا ملتا ہے وہ آگے چل کر ہر جوان ثابت ہوں گے۔ عموماً دیکھا گیا ہے کہ اچھے متوسط گھرانوں میں بچے دودھ کے لئے ترستے ہیں اور وہ محض شوربہ دار دال یعنی پانی میں روٹی چور کر کھا رہے ہیں یا ایسا دودھ پی رہے ہیں جو محض پانی ہے جس کا احساس والدین کو نہیں ہو سکتا۔

ضروریات زندگی میں مدد دینے والے جانوروں کا ذبح کرنا بجز مجبوری کے عقل سلیم گوارا نہیں کرتی یہ ایک معمولی عقل و سمجھ کی بات ہے کہ جتنا بڑا جانور ہوگا اس کا گوشت اسی قدر دیر ہضم ہوگا اور اعضاء رئیسہ (خصوصاً دل و دماغ) کو سست اور کاہل کر دے گا۔ اس لئے بچوں کو جہاں تک ہو سکے ایسا گوشت نہ دیا جائے جو ہاضمہ کو نقصان پہونچائے۔ لیکن اس سے بھی زیادہ قابل رحم حالت اُن پست اقوام بچوں کی ہے جن کی قسمت میں مردار جانوروں کا گوشت لکھا ہے۔ کیا ہی اچھا ہو اگر ہم مشترکہ طور پر گائیوں کی پرورش کریں اور ان بکروں کا گوشت جو غذا کے لئے مختص ہیں یکسانیت کے ساتھ فراہم کر سکیں۔

واضح رہے کہ کسی دینی یا دنیوی اغراض کے تحت یا کسی مصلحت کے بنا پر کم عمر یا زیادہ عمر کی گائیوں کا ذبح کرنا یقینی طور پر خود کی نسل کشی کے برابر ہے اور ان گائیوں کے گلے پر چھری پھیرنا گویا اپنے بچوں کے گلے پر چھری پھیرنا ہے۔ گائے کا دودھ خون صالح پیدا کرتا ہے اور جب تک یہ ہندوستان مُردہ ہے۔ اگر حکومت اور پبلک متفقہ طور پر اس گتھی کے سلجھانے کی کوشش کرے تو کیا عجب ہے پھر ہندوستان جنت نشان میں دودھ کی نہریں بہہ جائیں۔

[بقیہ صفحہ ۵ کالم ۳]

وہاں جمائی یا چھینک آئے تو منہ پر ہاتھ رکھو۔ بلا ضرورت کسی طرف بار بار نہ دیکھو۔ اگر کوئی بات کرے تو خوب توجہ سے سنو اور سوچ سمجھ کر جواب دو کسی کی طرف پاؤں نہ رکھو کسی سے غلطی ہو جائے تو قہقہہ نہ لگاؤ۔

## حقوق والدین

ماں باپ کو تکلیف نہ دو ہمیشہ فرماں بردار رہو اور ہر طرح ان کی تعظیم کرو اور خدمت بجا لاؤ۔ ماں باپ کے انتقال کے بعد دعائے مغفرت اور فضل عبادت و خیرات کا ثواب ان کو پہونچاؤ۔ ان کے ملنے والوں سے خوشی سے پیش آؤ اور جب کبھی ان کو کسی قسم کی ضرورت ہو مدد کرو۔ لیکن نیک اور جائز کاموں میں۔ والدین کے ذمہ جو قرضہ ہو اس کو ادا کرو یا جس جائز کام کی وصیت کر گئے ہوں تو پورا کرنے کی کوشش کرو۔

## بچوں کو کیا چاہئے؟

۱۔ خواہش پیدا کریں تو تندرستی، دوستی زندہ دلی کی۔
۲۔ خوشی پیدا کریں تو آزادی، صاف گوئی اور خوبصورتی کی۔ ۳۔ تعریف پیدا کریں تو طاقت، علم اور شرافت کی۔ ۴۔ پرہیز کریں تو سستی، بداخلاقی، بدمذاقی سے۔ ۵۔ نفرت کریں تو ظلم، غرور، فریب سے۔
۶۔ اُلفت کریں تو پاکیزگی، عزت، سچائی سے۔
۷۔ قابو میں رکھو تو مزاج، زبان، چال و چلن کو۔
۸۔ خیال میں رکھو تو زندگی، موت، و آخرت کو۔

بقیہ صفحہ ۶ کالم ۳

## بچوں میں صنفی شعور

حیات کے مضمر امکانات پہونچ سکیں بقول ڈاکٹر اقبال مرحوم

بندگی میں گھٹ کے رہ جاتی ہے اک جوئے کم آب
اور آزادی میں بحر بیکراں ہے زندگی

صحیح معنوں میں استاد یا والدین وہ افراد ہیں جو بچوں کو اس بحر بیکراں کی شناوری کے لائق بنائیں۔

اکثر دیکھا گیا ہے کہ والدین و اساتذہ بچوں میں برہنگی پسند نہیں کرتے یہ معلوم ہونا چاہئے کہ اس عمر میں برہنگی ایک بڑی حد تک صنفی خوش عقیدگی پیدا کر سکتی ہے۔ یہ بچوں کے اخلاق پر اچھا اثر ڈال سکتی ہے۔ اس کے علاوہ اگر علی الصباح بچوں کو کسی اونچے مقام پر لے جا کر برہنہ چہل قدمی کا موقع دیا جائے تو ان کی صحت جسمانی پر سورج کی بالائی بنفشی شعاعوں کا نہایت اچھا اثر پڑتا ہے وہ اپنے جسم کو نہایت توازن کے ساتھ سنبھالتے ہوئے آزادی اور خوش مزاجی کے ساتھ حرکت کر سکتے ہیں۔

اگر بچے کسی موقع پر والدین کو برہنہ دیکھ لیں تو والدین کو عجلت و پریشانی کا اظہار نہ کرنا چاہئے بلکہ نہایت متانت کے ساتھ جسم کو ڈھک لینا ہی کافی ہوگا۔ بچے تین سال کی عمر کے قریب والدین کے باہمی فرق میں زیادہ دلچسپی لینے لگتے ہیں، اس کا جو اپنی بہنوں اور بھائیوں کے جسمانی فرق سے مقابلہ کرتے ہیں، مگر یہ زمانہ بہت جلد گذر جاتا ہے اور وہ مقابلہ برہنگی پر شش میں زیادہ دلچسپی حاصل کرتے ہیں۔ والدین و اساتذہ کو لازم ہے کہ جب کبھی ان اعضاء کا تذکرہ کریں جن کا خصوصیت کے ساتھ "صنف" سے تعلق ہے تو رنگ آمیزی و شاعری سے کام نہ لیں، ان کا تذکرہ اسی لہجہ میں ہونا چاہئے جس طرح دل، دماغ، ہاتھ، پیر وغیرہ کا ہوتا ہے۔ اگر سر مو فرق ہوا تو بہت ممکن ہے بچہ صنفی معمہ کے حل کرنے میں بداخلاقیوں کا شکار ہو جائے۔

اس نے معمولی ریل کے مشاہدہ کو اس خوفناک صورت میں بدل دیا۔

اسی طرح بچہ اپنی تصورات کی دنیا میں واقعات سے بہت دور نکل جاتا ہے۔ بڑوں کی گفتگو کے کسی حصہ کا غلط مفہوم سمجھ کر قصہ یا کہانیوں میں سے کوئی خیال لے کر اور خود اپنے تجربات و مشاہدات سے حاصل کئے ہوئے عام طور پر غلط نتائج کے ذریعہ سے بچے کے ذہن میں ہمارے نقطہ نظر سے حیرت خیز خیالات پیدا ہو جاتے ہیں۔ لیکن درحقیقت یہ نتائج ہوتے ہیں بچوں کی اپنی منطق اور دلائل کے۔ بچہ اتنا پسند ہے وہ درسیانی شئے کو پسند نہیں کرتا۔ اس کے نزدیک آدمی یا تو دیو ہوتا ہے یا بونا۔ وہ سیاہ و سفید رنگ پسند کرتا ہے لیکن بھورے رنگ کو سمجھنے سے قاصر ہے وہ ہوائی جہازوں، ریلوں اور کشتیوں میں سیر کرتا ہے اور عظیم الشان چھلیاں پکڑتا ہے۔ بڑے بڑے جانوروں کا شکار کرتا ہے اور جادو کے پہاڑوں میں چھپ جاتا ہے۔

تین برس سے سات برس کی عمر کے بچوں میں یہ میلان عام طور پر ہوتا ہے بچے کے دل میں اس کے عجیب و غریب خیالات پیدا ہوتے ہیں جنہیں کچھ دنوں میں وہ خود غلط سمجھنے لگے گا لہذا اس زمانہ میں صحیح منطقی خیالات کی توقع کرنا زیادتی ہے اور ان کے اس قسم کے خیالات پر ہنسنا یا انہیں جھوٹ سمجھنا ظلم ہے عام طور سے اس قسم کے خیالات کے اظہار پر بچے کو تنبیہہ کی جاتی ہے جس سے اس کی حیرت بڑھ اور اضافہ ہو جاتا ہے ہم کو چاہیے کہ ہم بچہ کو اس مادی و حقیقی دنیا اور اس کی خیالی دنیا میں امتیاز کرنے میں مدد دیں۔ بچہ اس دماغی انتشار سے نکل کر اصل دنیا کو کس طرح سمجھنا شروع کرتا ہے؟ اس معاملہ میں اس کا طریقہ بالکل منطقی اور بڑے لوگوں کا سا ہوتا ہے یعنی غلطیاں کر کے اور ان کا احساس کر کے رفتہ رفتہ وہ صحیح نتائج پر پہونچ جاتا ہے۔ اس سلسلہ میں وہ اپنی حرکات تین جانب مبذول کرتا ہے۔

دل تو اپنے ذہنی خاکہ کو کھیل میں تبدیل کرتا ہے بشرطیکہ ایسا کرنا ممکن ہو۔ وہ چاہتا ہے کہ اس کا تصور اس محدود دائرہ میں کہاں تک عمل پذیر ہوتا ہے اکثر وہ مطمئن نہیں ہوتا اور کھیل میں برابر ترمیم کرتا رہتا ہے۔ یہاں تک کہ وہ عارضی طور پر اپنی مشکل کا کوئی حل قائم کر لیتا ہے۔ دوسرا طریقہ بچہ کا یہ ہے کہ وہ اپنے سے بڑے بچوں یا بڑوں سے سوالات کے ذریعہ اپنے مسائل کا حل حاصل کرتا ہے۔ ایک ذہین بچہ اکثر ایک سوال مختلف لوگوں سے پوچھتا ہے اور پھر سب کے جوابات کا تجزیہ کر کے حسب خواہش نتیجہ مرتب کر لیتا ہے۔ ہم سب کو ایسے بچوں سے سابقہ پڑتا ہے جنہیں خواہش علم تیز ہوتی ہے اور اگر ان کے سوالات کا جواب نہ دیا جائے تو وہ رنجیدہ ہوتے ہیں۔ بچوں کے سوالات کا جواب دینا بھی ایک بڑے بڑے دقت ہے کہ عام طور سے ہم یہ نہیں جانتے کہ بچہ کا مقصد کیا ہے اظہار بیان پر قدرت نہ ہونے کی وجہ سے اکثر وہ اپنا مدعا صاف بیان نہیں کر سکتا یا وہ اپنے خیال سے اصل مقصد بیان کرنا نہیں چاہتا۔ لہذا وہ اپنے اس تصور کے متعلق مختلف سوالات کرتا ہے اور بعد میں اپنے سوال کا مطلب دریافت کر لیتا ہے۔ مثلاً ایک چھ سال کی ذہین بچی نے یہ سوالات کئے۔

بڑا اتنے اونچے اونچے کیوں ہیں؟ انہیں کس نے یہاں بویا ہے؟ کیا وہ آسمان کو چھوتے ہیں؟ اگر میں ان کی چوٹی پر چڑھ جاؤں تو کیا بادلوں کو چھو لوں گی؟ کیا میں بادلوں میں ہوں گی؟ کیوں؟ کیا چڑیا کشتی دیکھ سکتی ہے؟ ایک واقعی بہت بڑی چیز ہے؟ کیا دھنک میں رنگ ہی رنگ ہوتے ہیں۔ کیوں؟ کیوں وہ غائب کیوں ہو جاتی ہے؟ کیا وہ بادل ہی ہے؟ بادل ہمیشہ سفید کیوں ہوتے ہیں؟ کیا میں کسی رنگ کے بادل بنا سکتی ہوں؟ میں انہیں بہت خوبصورت بنانا چاہتی ہوں وہ بہت سفید ہوتے ہیں۔ بادل چلتے کیوں ہیں؟

کوئی شخص تعجب سے یہ خیال کر سکتا ہے کہ اس بچی نے ایک چھت گرنے کے متعلق کچھ گفتگو سنی تھی اور چونکہ بچے آسمان کو عام طور سے چھت کی طرح سمجھتے ہیں لہذا بچی کے ذہن میں یہ اندیشہ پیدا ہوا کہ کہیں کسی دن آسمان تو نہیں گر پڑے گا صاف طور سے یہ سوال کرتے ہوئے وہ ہچکچاتی تھی لہذا اس نے اپنے نزدیک اصل سوال سے مختلف سوال ہے صحیح ہم یہ سمجھ سکتے ہیں کہ بچہ ان مختلف سوالات سے اپنی معلومات میں اضافہ کر رہا ہے۔

یہاں یہ بھی سمجھ لینا چاہیے کہ بچے کے سوالات کا جواب سچائی سے دینا بہت ضروری ہے بچے کو اگر ایک سوال کے مختلف جوابات ملتے ہیں تو اسے الجھن ہونے لگتی ہے۔ بچہ یہ حق رکھتا ہے کہ اس کے معاملہ میں اس کے ساتھ انصاف برتا جائے ورنہ اس کا علم کیوں کر وسیع ہوگا اور وہ کیسے سیکھے گا۔

تیسرا طریقہ بچے کے اپنے ماحول کو جاننے کی کوشش کا یہ ہے کہ وہ تھوڑی دیر کے لئے پھر اپنے تخیلات کی دنیا میں لوٹ جاتا ہے۔ اور اپنے علم کو جو اسے کھیل اور سوالات سے حاصل ہوا اپنانے کی کوشش کرتا ہے۔ جس بچی کا اوپر ذکر کیا گیا اس کا ردعمل یہ ہوا کہ اس نے آسمان، پہاڑ اور پرندوں کی تفریحی اور خیالی تصویریں بنائیں اور باغ اور کھلی ہوا کے کھیلوں میں اسے دلچسپی ہوئی۔

بچے کے خیالات عام طور سے اتنے منتشر اس وجہ سے ہوتے ہیں کہ اس کا ماحول بڑا پیچیدہ ہے اور اسے سمجھنے کے لئے وقت چاہیے۔ اس کے خیالی ماحول اور حقیقی ماحول میں کافی اختلاف ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے اس کی پیچیدگیاں بڑھ جاتی ہیں۔ باوجود اس کے بچہ کا طریقہ غور و فکر منطقی ہوتا ہے اور اس کے طریقے باوجود غلط نتائج کے بڑوں کے طریقوں کے مطابق ہوتے ہیں مثلاً ۴ سے ۶ سال تک کے بچے اکثر یہ خیال کرتے ہیں کہ پیڑ ہوا چلاتے ہیں حالانکہ بڑے اس کے خلاف یقین رکھتے ہیں اس کی وجہ یہ ہے کہ بچہ نے اس معاملہ پر غور نہیں کیا۔ ایک بچی کو تو اس کا اتنا وثوق تھا کہ اس نے ایک پنکھا اٹھا کر ہلایا اور کہا "دیکھو یہ ہوا پیدا کرتا اور چلاتا ہے۔ پیڑ بھی تو ایک بڑے پنکھے کی طرح ہے"۔ ایک چار سال کے ہونہار بچے نے کہا "جب ہم جھاڑو دیتے ہیں تو جھاڑو سے ہوا کا جھونکا نکلتا ہے میں نے محسوس کیا ہے"۔ ایک دوسرے بچے نے کہا "دروازے کھٹ سے بند ہوتے ہیں اور تیز ہوا چلتی ہے"۔ کیا بچے ان نتائج میں حق بجانب نہیں ہیں۔ وہ واقعات ساتھ ساتھ دیکھتے ہیں۔ پیڑ ہلتے ہیں اور ہوا کا جھونکا وہ منہ پر محسوس کرتے ہیں ان کا خیال صحیح اور مشاہدہ پر مبنی ہے۔ ان کا نتیجہ غلط ہے اس وجہ سے ان کا علم محدود ہے۔ جس وقت وہ ہوا کا جھونکا دریا کے کنارے یا کسی ایسی جگہ جہاں درخت نہ ہوں محسوس کریں گے تو انہیں تعجب ہوگا تھوڑے ہی عرصہ میں وہ زمین سمندر اور ہوا کا بیان پڑھیں گے اور اس فلسفی اور سائنس داں کی طرح جسے کوئی نیا مسئلہ معلوم ہوا ہو اپنے پرانے خیال کو چھوڑ دیں گے۔

غالباً بچے کے تخیل اور کھیل میں اس کے اظہار کے متعلق کافی کہا جا چکا ہے۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ہم اس معاملہ میں بچہ کی کیا حقیقی مدد کر سکتے ہیں۔

سب سے پہلے ہمیں بچے کے لئے کھیل کا ضروری سامان مہیا کرنا چاہیے کھلونے سادہ ہونے چاہئیں لکڑی کے

# بچوں کا تخیل اور ان کا فطری رجحان

## ایک اہم انکشاف

بیشتر آدمی بڑے ہو کر اپنے بچپن کو بھول جاتے ہیں عام طور سے پانچ اور چھ برس کی عمر سے پہلے کے واقعات انسان صاف طور پر یاد نہیں رکھتا خصوصاً اس زمانہ میں اپنے تاثرات اور جذبات کا اندازہ تو ہم یقیناً نہیں کر سکتے۔ یہی وجہ ہے کہ ہم عام طور پر بچوں کی بیشتر حرکات کو مضحکہ خیز اور ناقابل فہم سمجھتے ہیں۔ ان کے خیالات اور عمل کو متضاد و مہمل اور بعض اوقات رد غ خیال کرتے ہیں۔ لیکن جو لوگ بیشتر بچوں کے پاس رہتے اور ان کی نگہداشت کرتے ہیں وہ جانتے ہیں کہ بچے کی حرکات کا سمجھنا کتنا مشکل اور اس کی حرکات سے غلط فہمی میں مبتلا ہونا کتنا آسان ہے۔

موجودہ صدی میں بچے کا "انکشاف" ہوا ہے یعنی بچپن کے متعلق ہمارا نظریہ بالکل بدل چکا ہے۔ اور اس کی اہمیت واضح ہو چکی ہے۔ شروع زمانہ میں بچہ پر کچھ دھیان نہ دیا جاتا تھا۔ نہ استاد اس پر توجہ کرتا تھا لیکن اب ۱۸ مہینہ کا بچہ بھی سرمایہ اسکول میں بھیجا جا سکتا ہے۔ اور یورپ میں بڑے بڑے سکول بچوں کے نفسیاتی تجربے کے لئے قائم ہیں۔

غالباً بچوں کا سب سے ضروری اور ناقابل فہم عنصر بچے کا تخیل ہے ہم میں سے کتنے لوگ صحیح طور پر یہ سمجھ سکتے ہیں کہ بچہ کے دماغ اور تصور میں کیا ہے؟ بچے کے تخیل سے مراد اس کی وہ خواب دیکھنے، منصوبے باندھنے یا خیالی پلاؤ پکانے کی قوت ہے۔ جس کا ظہور بالآخر کھیل یا دوسری حرکات کی صورت میں ہوتا ہے۔ خیالی پلاؤ پکانے اور کھیل کی یہ قوت ہر تندرست بچے میں فطری طور سے ہوتی ہے۔ اور جو بچہ اس طرح کے کھیل میں دلچسپی کا اظہار نہ کرتا ہو سمجھ لینا چاہیے کہ وہ بیمار یا سنجیدہ ہے "ذہنی شعبہ" بچہ کی ذہنی ترقی کا مرکز ہوتی ہے کیونکہ وہ بچہ کی ذہنی وارداتوں کو عملی صورت میں تبدیل کرتی ہے۔ بچے کے ذہنی اور جسمانی ترقی ساتھ ساتھ ہوتی ہے۔ خیالی کھیلوں میں بچہ بحیثیت مجموعی مصروف ہوتا ہے دماغ میں بچہ سوچتا ہے اور غور کرتا ہے کہ تازہ تجربہ میں لاؤ اور اپنا نتیجہ مرتب کرنے میں مصروف ہوتا ہے اگر ہم بچہ کے کسی "بیداری کے خواب" کا تجزیہ کریں تو ہمیں معلوم ہو کہ وہ بھی اپنی ایک منطق رکھتے ہیں۔ ایک نظریہ کا اظہار اور ترقی کی ایک منزل کا انکشاف کرتے ہیں اور بچہ کے ذہن کے متعلق کافی مواد فراہم کرتے ہیں۔

ہم یوں کہہ سکتے ہیں کہ بچہ کو ایک تجربہ پیش آتا ہے۔ وہ کسی ایسی چیز کو دیکھتا ہے جسے وہ سمجھنے سے قاصر ہے اور جو اس کی عقل کو حیران کر دیتی ہے۔ وہ اس پر غور کرتا ہے اور اگر ممکن ہو تو اسے کھیل کی صورت میں تبدیل کرتا ہے بعض تفصیلات اسے یاد رہتی ہیں باقی وہ گھڑ لیتا ہے مثلاً ایک ساڑھے تین سال کا بچہ پل پر گیا وہاں اس نے ریل گاڑی دیکھی اس نے بڑے اشتیاق اور تعجب سے اسٹیشن کے آس پاس مختلف آوازیں سنیں پھر ریل کے آنے کی گھڑگھڑاہٹ سنی اور ریل کے پل سے گزرنے کے بعد دھوئیں کے کثیر بادل کو تعجب سے دیکھا اور رفتہ رفتہ ریل کو نظروں کے سامنے آتے اور پھر نظروں سے غائب ہوتے یا سرنگ میں گھستے دیکھا۔ اس روز وہ خلاف معمول چپ چپ سا ہو گیا۔ ہم کہتے ہیں کہ وہ تھک گیا ہے یا اس کا دماغ غیر حاضر ہے لیکن دراصل بچہ اس روز کے تجربہ کو دل ہی دل میں دہرا رہا ہے۔ وہ پل کے نیچے ریل کی گھڑگھڑاہٹ محسوس کر رہا ہے اور ریل کو نظروں کے سامنے گھستے گھستے غائب ہوتے دیکھ رہا ہے یہاں تک کہ وہ ایک دم اچھل پڑتا ہے اور "کوکو چھک چھک" کرتا ہوا ہاتھ باری باری اٹھاتا ہوا ریل کی نقل کرتے ہوئے کمرے میں چکر لگانے لگتا ہے پھر ایک دم چھک کر کسی بند کمرے میں دور کونے میں چلا جاتا ہے۔ جیسے ریل نظر سے غائب ہو گئی۔ درحقیقت اپنے خیالات کو عملی جامہ پہنا رہا ہے۔ وہ یاد کرتا ہے اور سیکھتا ہے اور اس نئے تجربہ کو اپنا تا ہے یہاں تک کہ خیالی پلاؤ پکانے کا وہ کھیل شروع کر دیتا ہے۔ بعد میں وہ اس کھیل کو دہراتا ہے اور مختلف کھلونوں کے ذریعہ سے اس میں اضافہ کرتا رہتا ہے۔

جب کوئی بڑا آدمی کسی بات کو یاد رکھنا چاہتا ہے تو وہ اسے کہیں نوٹ کر لیتا ہے یا بار بار دہراتا ہے۔ بچہ جان بوجھ کر یاد رکھنے کی کوشش نہیں کرتا بلکہ کسی واقعہ کے متعلق ہوائی قلعہ بناتا ہے اور پھر اس واقعہ کی نقل حتی الامکان کھیل کے ذریعہ کرتا ہے بجائے کہیں تحریر کرنے کے وہ نئے تجربہ کو تکرار عمل سے اپنے دماغ میں محفوظ کرتا ہے۔ مندرجہ بالا قسم کے واقعات پیش خیمہ ہوتے ہیں بچے کے بیکار کی ذوق اور قوت ایجاد کے۔ ہمیں بچہ کو اس قسم کے کھیل کھیلنے کا پورا موقعہ دینا چاہیے کیونکہ ان کھیلوں کے ذریعہ سے وہ اپنی بساط کے مطابق تجربات کرتا اور نتائج مرتب کرتا ہے۔ اگر ہم اس منفعت کی اہمیت سمجھ لیں تو ہمارا نظریہ بچہ کے کھیل کے متعلق یکسر بدل جائے کیونکہ ہم دیکھیں کہ یہ ضیع اوقات نہیں بلکہ بچہ کے لئے فائدہ رساں ہے۔ چنانچہ تعلیم میں کھیل کی اہمیت تسلیم کی جا چکی ہے۔

بچہ کا دماغ نمو کی حیثیت سے ایک شے ہے جو چیزیں اس کی نشوونما کے ایک پہلو پر اثر انداز ہوتی ہے دوسرے پر بھی ہوتی ہیں۔ بچے کی مسلسل بیداری کے مختلف وجوہ ہو سکتے ہیں۔ یہ فطرت ہر تندرست بچہ میں موجود ہوتی ہے۔ لیکن اگر یہ کیفیت معمول سے زیادہ ہے تو اس کی وجہ یا تو یہ ہے کہ بچہ زیادہ ہونہار ہے اور گہرے غور و فکر کی صلاحیت رکھتا ہے اور یہ سوچ بچار اس کی ترقی کے لئے ضروری ہے یا اس کی وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ بچہ رنجیدہ اور پریشان ہے اور کسی ایسی مشکل میں مبتلا ہے جس کا حل وہ نہیں کر سکتا۔ اس کی پہچان اس طرح ہو سکتی ہے کہ اگر بچہ دوسرے اوقات میں اپنے معمولات میں دلچسپی لیتا ہے تو کوئی اندیشہ کی بات نہیں لیکن اگر وہ دوسرے اوقات میں بھی خوش نہیں تو وہ واقعی پریشانی میں مبتلا ہے اور جس کو شش کرنی چاہیئے کہ اسے اصل صورت اور اطمینان حاصل ہو۔

ریل کے مشاہدہ کے بعد ڈراما کرنے کے واقعہ کے متعلق میں پانچ برس کے بچہ کے دماغ کی دوسری کارستانی دیکھئے وہ کافی عرصہ تک انجنوں کی رنگ برنگی تصویریں بناتا رہا۔ جس میں سے دھواں اور شعلے نکل رہے ہیں۔ اس کے بعد وہ ایک ریل گاڑی کے اوپر دوسری ریل گاڑی بناتا ہے۔ بیچ میں پھنسے ہوئے لوگ ہیں جو زینوں میں سوراخ کر کر کے نکل رہے ہیں اور اس تمام کارروائی کے درمیان وہ نہایت انہماک سے خود بخود باتیں کرتا جا رہا ہے اور بعد میں تحقیق ہوا کہ اس نے خواب میں دیکھا تھا کہ وہ ریل میں کچل گیا ہے اور دیگر ڈراؤنے خواب دیکھے تھے جن کے زیر اثر

# "بچے" نہ اچھے نہ برے

از موٹیار ہیرس فشر

مترجمہ خلیق احمد نعمانی

کیا آپکو صدمہ ہوگا اگر آپکو کھلم کھلا یہ سنایا جائے کہ والدین کو "اچھے بچے" کی خواہش نہیں ہونی چاہئے۔ اچھا تو یہ عین وہی ہے جو اب میں کہنے والا ہوں کیونکہ اچھا بچہ اکثر فراموش کردہ اور نظر انداز کردہ بچہ ہوتا ہے، جب سلیمہ اپنی روش میں نمایاں ہوکر مدرسہ سے ماہ بماہ گھر آتی ہے تو یہی وقت اسکی دیکھ بھال کا ہوتا ہے جب سلیمہ کے مدرسین بار بار یہ کہتے ہیں کہ وہ بیحد اچھی اور خاموش ننھی منی جان ہے، اس وقت اس کے بارے میں کچھ نہ کچھ کرنا بعد از وقت نہیں ہوتا، دس میں سے نو بچے ایسے ہوتے ہیں جنھیں ماں باپ اور مدرسین غیر معمولی طور پر اچھے بتلاتے ہیں یعنی وہ ایسے بچے ہوتے ہیں جو انھیں کم سے کم ستاتے ہیں چونکہ وہ کسی کو نہیں ستاتے اس لئے انھیں بالعموم نظر انداز کردیا جاتا ہے۔

کیا یہ بنجامن فرانکلین نے نہیں کہا کہ چوں چرخ کرنے والے پہیے کو گریس لگائی جاتی ہے؟ یہ پرانا معقولہ بچوں پر بھی ٹھیک اسی طرح منطبق ہوتا ہے جسطرح پہیوں پر کیونکہ اوسط حالت کا بچہ کافی حد تک چوں چرخ کریگا اگر وہ ایسا کچھ نہ کرے تو اس بات کا قرینہ ہے کہ وہ گریس (دیکھ بھال) سے محروم ہوجائیگا جسکی اسکو ہموار رفتار کے لئے ضرورت ہے۔

اس اچھے بچے پر نظر کیجو جو اپنے گوشۂ تنہائی میں دبکا دبکا پڑا رہتا ہے اور اپنی خفیف ترین نقل و حرکت سے ڈرتا ہے جس سے کسی اور کو کوئی تکلیف ہو اس بچہ کی خبر لو جو ہمیشہ اپنے سے بڑی عمر کے بچوں کو خوش کرنے کی کوشش کرتا ہے جو بعض اوقات بچہ کافی جذبہ میں آجاتے ہیں جو کچھ نہیں مانگتے اور اسی لئے مستحقہ توجہ حاصل نہیں کرتے، اسکی زندگی ہونے نہ ہونے کے برابر ہے، کم عمر نوجوان ذی روح عمل اور ردعمل کے احساسات سے معمور ہوتا ہے وہ تجسس اور دلچسپی اور بھوک سے گڑبڑ کے متعدد کام کرنے لگتا ہے یا ارتقاء اور تجربہ کی جانب قدرتی حرکت ہے اور وہ بچہ ماحول کی وجہ سے ان قوتوں سے بالکلیہ یا قبل از قبل انکار کرتا ہے، مکمل ارتقاء سے محروم ہوجاتا ہے۔ کیونکہ وہ تعلیم کے قوی ترین محرکات ہیں۔

فائر انجن ٹن ٹن کرتا سڑک پر نکل آیا ایک مدرسہ کی دوم جماعت کے سب بچے اضطراری طور پر کھڑے ہوگئے تھا کہ انجن کی کشش کا اچٹتا نظارہ کریں لیکن اختر خاموش بیٹھا ہی رہا جو اچھا چھوٹا بچہ ہے، کیونکہ ماسٹر صاحب نظم و ضبط کو ترجیح دیتے ہیں اور اسکو بہترین بچہ ہونے کے روایات کو برقرار رکھنا چاہئے۔

ماسٹر صاحب نے حساب میں ایک نئے قسم کا مسئلہ سکھایا اختر اسکے حل کو اچھی طرح نہیں سمجھا۔ پھر بھی وہ سوالات پوچھنے کے لئے پیچھے تار رہا کیونکہ سب بچے توجہ ہٹا رہے تھے، وہ اپنا ہاتھ شرما کر اٹھاتا ہے لیکن ماسٹر صاحب زیادہ شوقین اور شوخ بچوں کو پہلے مطمئن کرنے کی کوشش کر رہے ہیں، ایسے میں حساب کا گھنٹہ ختم ہوجاتا ہے اور اختر ترقی کے احساس کے بغیر ایک اور دن گھر چلا جاتا ہے۔ دن بدن وقت بوقت زیادہ چالاک لڑکے اس سے آگے بڑھ گئے۔ گو وہ اختر سے کم ذہین تھے لیکن وہ گھونسے والے بھیڑیوں کی مانند تھے جنھیں امن و سکون کی خاطر چپکا کرنا پڑا اور چونکہ ہل من مزید کے خوگر تھے اس لئے انھیں اس سے زیادہ چیزیں جسکی انھیں ضرورت تھی مل گئیں۔ گھر میں بھی یہی حالت تھی، ماں باپ جان لیتے ہیں کہ اختر اپنے جیب خرچ کے لئے ایک دو دن ٹھیر سکتا ہے بعض اوقات وہ بعد میں بھی دینا بھول گئے۔ کیونکہ اختر جانتا ہی نہیں کہ اسکو پیسے لیکر کیا کرنا پڑیگا۔ اسکے بھائی ہمیشہ ایک دن منصوبے باندھ رکھتے ہیں وہ کرکٹ کا نیا بلا، سیکل کی عقبی قندیل چاہتے کلب کے اخراجات کے لئے پیسے مانگتے ہیں، اللہ اللہ کیا نہیں چاہتے اور کسی نہ کسی طریقہ سے اپنے ماں باپ پر اپنا اثر استعمال کرکے جس میں خوشامد اور خوبصورتی شامل ہیں، اپنے دل کی بیشتر خواہشیں پوری کر لیتے ہیں سب سے زیادہ اہم یہ ہے کہ اسکو وہ ترقی نصیب ہوتی ہے جو ان چیزوں کے ہمرکاب رہتی ہے اور جو ایک بچے کے لئے مدرسہ کی تعلیم کے علاوہ انتہائی اہم ہے۔ اسی اثنا میں غریب شرمیلا اختر کسی ملی خواہش کو نہیں پا سکتا۔ کم از کم ایسی بھی کوئی نہیں جسکی ہنگامہ آرائی کرنے کے لئے اسکو شدید ضرورت ہے، اب وہ دن کے خوابوں اور اچھا بننے کی شہرت سے خود کو مطمئن کر لیتا ہے جو اسکی فطری جولانیوں کو درہم برہم کرتے ہوئے رفتہ رفتہ اسکو گھیرتے جاتے ہیں۔ ماں کہتی ہے "اختر سمجھدار ہے" ایسے بچوں سے کتنا آرام نصیب ہوتا ہے۔ جو نہ تو جھگڑتا ہے اور نہ کچھ مانگتا ہے۔ اگر میرے دونوں بچے اختر کے مانند ہوتے تو زندگی کتنی سہل ہوتی؟ کہ وہ ایمانداری سے دونوں بچوں کو شرمیلا اور گوشہ نشین اور سب کے نظر انداز کرنے سے مطمئن دیکھنا چاہتی ہے اور یہ اس لئے کہ خود کو کامل امن و سکون نصیب ہو؟ یہ اسوقت تک نہیں ہوسکتا جبتک وہ دیگر ماؤں سے زیادہ خود غرض نہ بن جائے یہ حقیقت حال مشہور ہے کہ اپنے ضدی بچوں کو خاص طور پر عزیز رکھتی ہیں۔ اچھے بچہ کا سانحہ یہ ہے کہ اچھائی بھی بالعموم اس کا انعام ہوتی ہے اور یہ بعض وقت تلخ و ترش ہوجاتی ہے "بچہ سے زیادہ نیک" کی روش زندگی میں گہرے اطمینان و عافیت نہیں لاتی، اچھا بچہ ہمیشہ اس خطرہ میں مبتلا رہتا ہے کہ جب کبھی وہ صبح میں اٹھ بیٹھتا ہے تو اسکو پتہ چلتا ہے کہ اسکی اچھائی اسکی زندگی کی نفی کردیتی ہے اسکو یہ پتہ چلتا ہے کہ اس نے اپنے فطری جذبات اور احساسات کو اس کثرت سے دھوکا دیا ہے کہ وہ یہ جانتا ہی نہیں کہ وہ کیا چاہتا ہے، بلکہ شاید کچھ چاہتا ہی نہیں اور وہ شخص جو پر زور خواہشات نہیں رکھتا، آدھا مردہ ہے۔

تو پھر کیا ہم اپنے بچوں کو منکہ حد تک برے بنانے لگیں تاکہ ان کے "بہت اچھے" بننے کے خطرہ سے بچ جائیں۔ کیا ہم ان کو خود غرض اور فضول خرچ بنتے، استادوں اور ماں باپ کی نافرمانی کرنے، اور اپنے راستہ میں سے ہر ایک کو نکال باہر کرنے میں حوصلہ افزائی کریں تاکہ وہ اپنی منزل مقصود تک پہونچ سکیں؟

نہیں، یقیناً نہیں، بچوں کو یہ سکھانا ہوگا کہ دنیا، دنیائے مفاہمت ہے، دوسروں سے حسن سلوک کرو اور یہ بھی سکھاؤ کہ کبھی نہ ڈرو تمام تندرست اور طبعی بچے شہزادے اور شہزادیاں ہوتے ہیں، بہرحال ماں کھانے کا عمل اوائل عمر ہی سے شروع ہوتا ہے اور اسوقت تک جاری رہتا ہے جب تک ان میں سے بیشتر ایسے خادم نہ بن جائیں کہ بلا حیل و حجت فرمانبرداری کرنے پر راضی ہو جائیں، وہ غیر معمولی بچہ ہے جو کامل اور غیر متزلزل خود اعتمادی کے ساتھ بالغ ہوتا ہے۔ خود اعتمادی کی پرورش نہ کرنا بیحد تکلیف دہ ہے۔ کیونکہ قوی کردار کی خود اعتمادی کی بنیاد پر تعمیر ہوتی ہے، ایسی خود اعتمادی ہر بچہ اور بچی میں قدرتاً عطا کی جاتی ہے لیکن یہ دباؤ کے زیر اثر رفتہ رفتہ گم ہوجاتی ہے اگر خود اعتمادی ایک بار ہاتھ سے جاتی ہے تو خود اعتمادی کی از سر نو تعمیر کا عمل آہستہ آہستہ اور تکلیف دہ طریقہ سے ہوتا ہے، بہتر تو یہ ہے کہ اسکو شروع ہی سے پرورش کریں، ماں باپ کو اچھی طرح جان لینا چاہئے کہ بڑے بڑے جنگل میں چھوٹی سی جھاڑی کی کہاں گنجائش۔ دیو ہیکل درخت چھوٹے چھوٹے پودوں پر چھا جاتے اور انھیں پامال کردیتے ہیں، اگر ہم نوعروں کو اوائل عمری میں انکی قابلیت سے محروم کریں تو وہ دنیا کی اس دھوپ میں تپنے کے قابل نہیں ہوسکتے۔

یہ سچی بات تو یہ ہے کہ اچھا یا برا بچہ جیسی کوئی چیز ہے ہی نہیں، یہ کافی عجیب و غریب بات ہے کہ ننھی منی جان کو اگر وہ نہ روئے تو اچھے بچہ کے نام سے پکاریں بعض اوقات بچہ کی خاموشی اسکی کمزوری پر دلالت کرتی ہے کیونکہ کمسن بچے طبعی حالت میں روتے ہیں اور انھیں رونا چاہئے، جبکہ وہ بھوکے ہوجائیں یا انھیں تکلیف پہونچے۔ ٹھیک اسی طرح بچہ کا رونا دھونا اسکی قوت و طاقت کا خوش کن ثبوت ہے اور بڑے بچوں کے صحت بخش مطالبات اچھی علامتیں ہیں یہ تجسس اور دلچسپی کے

چند مساوی مستطیل اور تکونے ٹکڑے اور لکڑی کا خالی بکس بچے کے تخیل کے لئے کافی سامان ہوتا ہے اس لئے کہ ان چیزوں کو اپنے مختلف مقاصد کے لئے استعمال کر سکتا ہے۔ مثلاً ایک مکان، دکان، موٹر کار یا گاڑی کا یا اگر گھوڑے وہاتھی وغیرہ کا کام دے سکتا ہے جب کہ لکڑی کا گھوڑا ہمیشہ گھوڑا ہی رہتا ہے اور اسی وقت استعمال کیا جاتا ہے جب گھوڑے کی ضرورت ہو۔ باقی اوقات میں بچہ انہیں دیکھتا بھی نہیں۔ مختلف قسم کی گڑیاں اور ہوبے بھی بڑے کارآمد ہوتے ہیں۔ بچے انہیں مختلف انسانوں کی جگہ استعمال کرتے ہیں۔ جن سے انہیں سابقہ پڑتا ہے اور ان کے ذریعہ سے اپنی نفرت یا پسندیدگی کا اظہار کرتے ہیں۔

رینا، پانی، اجانے کا سامان، پھیپھڑا چیزیں بڑے بچے زیادہ پسند کرتے ہیں۔ اس لئے کہ ان سے وہ اپنی مرضی کی چیزیں بنا سکتے ہیں۔ انہیں اپنے مقصد کے لئے استعمال کر سکتے ہیں اور اپنا شوق تعمیر پورا کر سکتے ہیں جب کہ نئے سائے کھلونے بنانے والے کی مرضی کے مطابق استعمال ہوتے ہیں۔

کافی میدان جہاں بچے دوڑ کر دوڑ کر دوڑ سکیں اور چیزوں کو کھینچ تان سکیں بچے کی ذہنی اور جسمانی تندرستی دونوں کے لئے اشد ضروری ہے۔ بچوں کو دور دور اور فاصلہ سے خاص انس ہوتا ہے وہ دور دراز سفر کرنا چاہتے ہیں تعطیل میں سفر یا پکنک کے لئے بڑا سامان مہیا کرتے ہیں علاوہ ان تمام مفید تجربوں کے جو انہیں اس دوران میں حاصل ہوں۔ بچے کی ترقی کے لئے "وقت" کا لحاظ بھی ضروری ہے۔ بچپن سے مقصود یہ ہے کہ اسے اپنے ماحول میں شامل ہونے کے لئے وقت مل جائے۔ لہٰذا بچہ کو اس دوران میں کھیلنے اور کھیلنے کا کافی موقع دینا چاہیئے اور اس کے بچپنے کے دور کو ختم کرنا چاہیئے۔ بچے میں بے خوفی اور خود اعتمادی پیدا کرنے کے لئے اسے کافی "آزادی" بھی دینے کی ضرورت ہے۔

بچے کے لئے محبت بھی بہت ضروری ہے اکثر ماؤں کے لئے گھر کے مختلف مشغولیتوں اور مزاجوں کے بچوں کی نگہداشت کا کام بڑا دشوار ہوتا ہے۔ لہٰذا ناسمجھی سے بچوں کی مشکلات کو بڑھا دینا بڑا آسان ہوتا ہے لیکن سمجھ کے ساتھ ان کی دشواریوں کو کم کر دینا بھی ممکن ہوتا ہے۔ ماں کو چاہیئے کہ یہ خیال رکھے کہ کوئی بچہ یہ نہ سوچے کہ اس سے محبت کم کی جاتی ہے۔ اگر نو

# بچہ کی حالت قابل اطمینان ہے یا نہیں؟

آپ کی سہولت اور رہنمائی کے لئے ذیل میں بچہ کی دو سال تک کی رفتار ترقی کا ایک نقشہ پیش کیا جاتا ہے۔ اس سے آپ کو یہ اندازہ کرنے میں بہت مدد ملے گی کہ آپ کے بچے کی حالت قابل اطمینان ہے یا نہیں۔

ایک مہینے کا بچہ تھوڑی تھوڑی دیر کے لئے اپنے سر کو حرکت دینا شروع کر دیتا ہے دوسرے مہینے میں اس کی آنکھیں متحرک چیزوں کے ساتھ پھرنے لگتی ہیں۔ تیسرے مہینے میں اس کے ہونٹوں پر تبسم کھیلتا ہوا نظر آتا ہے۔ چوتھے مہینے میں وہ اپنے ہاتھ پاؤں سے باخبر ہونے لگتا ہے۔ چھٹے مہینے میں اس کے دانت نکلنے شروع ہوتے ہیں ساتویں مہینے میں وہ منہ سے طرح طرح کی آوازیں نکالنے لگتا ہے۔ آٹھویں مہینے میں وہ مختلف قسم کے اشاروں کا کسی نہ کسی صورت میں جواب دینے لگتا ہے۔

نویں مہینے سے وہ اپنے پاس کی چیزوں کو لینے کے لئے ہاتھ پاؤں مارنے لگتا ہے اور کھیلنا سیکھتا ہے۔ دسویں مہینے میں وہ ہاتھ اور پیٹ کے بل گھسٹنا شروع کر دیتا ہے گیارہویں مہینے سے آہستہ آہستہ کھڑا ہونے لگتا ہے۔ بارہ سے پندرہ مہینے کی عمر تک وہ کھڑے ہو کر چلنا سیکھتا ہے اٹھارہویں مہینے سے وہ آسان الفاظ اور دو سال کی عمر میں وہ چھوٹے چھوٹے جملے بولنے لگتا ہے۔

اگر آپ کے بچے کی رفتار ترقی اس نقشے کے بالکل مطابق نہیں ہے تو عمومی حالات میں زیادہ پریشان ہونے کی ضرورت نہیں کیونکہ اگرچہ تندرست بچوں میں ترقی کی بڑی حد تک اس نقشہ کے مطابق ہوتی ہے مگر تمام تندرست بچوں کی ترقی کی رفتار لازمی طور پر یکساں نہیں ہوتی البتہ اگر بچہ ترقی کی کسی منزل میں اس معیار سے بہت پیچھے رہ گیا ہے تو آپ کو اس پر ضرور غور کرنا اور کسی ماہر طبیب کی رائے لینا چاہیئے۔ مثلاً اگر بچہ دو سال کی عمر کو پہنچ گیا ہے۔ پھر بھی اب تک نہ کھڑے ہو کر چلنے کی کوشش کرتا ہے اور نہ بیٹھ کے ہی کھسکنے کی، تو واقعی وہ پس ماندہ وہ اپنی منزل سے پیچھے رہ گیا اگرچہ اس کا بھی یہ مطلب نہیں ہے کہ وہ کسی خطرناک بیماری میں مبتلا ہے مگر احتیاط کے طور پر طبی معائنہ کرا لینا چاہیئے اس پر سوکھے کا اثر تو نہیں ہے کیونکہ اس مرض سے بچوں کی ہڈیاں کمزور ہو جاتی ہیں اور یہ اکثر ان کے چلنے پھرنے کی صلاحیت میں تاخیر کا سبب ہوتا ہے اگر بچہ زیادہ موٹا ہے تو اس کا سٹا پا بھی سستی کا باعث ہو سکتا ہے بالخصوص اگر سٹا پا ایسا ہو کہ بدن کا اوپر کا حصہ زیادہ بھاری ہو اور نیچے کا ہلکا تو یہ صورت عرصہ تک بچے کے چلنے میں مانع ہوتی ہے اور اس کا تدارک غذا کے تغیر و تبدل اور ورزش سے کیا جا سکتا ہے۔

بچے کو آسانی سے چلنا سکھانے کے لئے ماں کو چاہیئے کہ روزانہ نہلانے کے بعد اس کی ٹانگوں کی ورزش کرائے۔ اس کی صورت ہے کہ بچے کی ٹانگیں پکڑ کر نیچے سے اوپر اور اوپر سے نیچے پھرائی جائیں جس طرح سائیکل چلانے والوں کے پاؤں سائیکل چلاتے وقت حرکت کرتے ہیں۔ اس سے بچے کی ٹانگوں کے عضلات مضبوط ہوتے ہیں اور ان میں چلنے کی قدرتی تحریک پیدا ہوتی ہے۔ جب تک بچے میں خود چلنے کی تحریک نہ ہو اور وہ خود چلنے کے قابل نہ ہو اس وقت تک اس کو زبردستی چلانے کی کوشش کرنا اس کے حق میں مفید ہونے کے بجائے سخت مضر ہے۔ اس سے اکثر اس کی ہڈیاں ٹیڑھی ہو جاتی ہیں اور ٹانگیں ہمیشہ کے لئے کمزور ہو جاتی ہیں۔

اگر بچہ بولنے میں پیچھے ہو تو اس وقت بھی ماں

ہوشیاری اور سمجھ سے کام لیا جائے تو یہ بڑا آسان ہے کہ ہر بچہ اپنی جگہ یہ سمجھے کہ اس سے سب سے زیادہ محبت کی جاتی ہے گھر کا اطمینان اور حقیقی محبت بچے کے لئے بنیادی سہارا ہے گھر کے باہر اسے مختلف اور گوناگوں تجربات اور مشاہدات سے دوچار ہونا پڑتا ہے۔ بالآخر بچہ سہارے اور بھروسہ کے لئے گھر کی طرف لوٹتا ہے اور وہ اطمینان اور محبت صرف ماں باپ ہی اسے دے سکتے ہیں۔

ساجد حسن نادری۔ ام اے بی ٹی

# بچوں کے ذہنی اور دماغی عوارض

(ڈاکٹر ممتاز حسین صاحب لاہور)

اس حقیقت سے کوئی انکار نہیں کرسکتا کہ دیگر اعضاء و عناصر جسم کی طرح ہر فرد کے دماغ کی ساخت دوسروں سے مختلف ہوتی ہے اور اس اختلاف پر دماغی اور ذہنی قویٰ کے اختلافات کا دارومدار ہوتا ہے۔ ہر بچہ پیدائش کے وقت تخم مادر سے ایک خاص قسم کا دماغ لے کر آتا ہے، اور اسکی آیندہ زندگی میں اس کے تمام وظائف ذہنی ان خصوصیات کے حامل ہوتے ہیں جو پیدائش کے وقت اس میں موجود تھے، ماحول یعنی تعلیم و تربیت، آب و ہوا، غذا وغیرہ کے اثرات مسلم ہیں لیکن یہ اثرات محض فرعی ہوتے ہیں، اصولی نہیں البتہ یہ ممکن ہے کہ مرض اور حادثہ کے نتیجہ کے طور پر ایک تندرست دماغ مرض کا عارضی یا مستقل طور پر شکار ہو جائے۔

ذہنی کمزوری اور طاقت کے مختلف مدارج ہیں، یہ روزمرہ کا مشاہدہ ہے کہ ایک ہی ماحول میں رہنے والے لوگ علم کے حصول اور اس کے استعمال کی قابلیتیں یکساں نہیں رکھتے چنانچہ بعض کو غبی بعض کو زیرک بعض کو بے وقوف بعض کو عقلمند کہا جاتا ہے لیکن عقل و فہم کی کمی اور زیادتی کے حدود بھی مقرر ہیں کہ ایک حد سے گرنا جنون ہے اور دوسری طرف مافوق العادت عقلمندی اول الذکر مرض میں داخل ہے اور ہمیں آج اسی پر بحث کرنا ہے۔

بعض علامات ایسے ہیں کہ پیدائش سے چند روز بعد ہی بلکہ پیدائش کے وقت ہی اس امر کا قطعی طور پر اظہار کر دیتے ہیں کہ بچے کا ذہن ناقص رہیگا چنانچہ کھوپڑی کی ہڈیوں کا نمایاں طور پر عدم تناسب ذہنی بعض کی ایک اہم علامت ہے، مثلاً باقی جسم کے مقابلہ میں کھوپڑی کا بہت بڑا ہونا یا بہت چھوٹا ہونا۔

اس کے علاوہ کچھ ایسی علامات ہیں جن کا ظہور ہوتا ہے، تندرست بچے چار ماہ کی عمر میں اپنے سر کو سیدھا رکھ سکتے ہیں۔ اگر بچہ کسی جسمانی عارضہ میں مبتلا نہیں ہے اور اسکی عام صحت درست ہے لیکن وہ اس عمر پر اپنے سر کو سیدھا رکھنے پر قادر نہیں تو ذہنی نقص کا شبہ ہونا چاہئے، عام طور پر بچے چار ماہ سے چھ ماہ تک کی عمر میں اپنی ماں یا دایہ کو پہچاننے لگتے ہیں اگر نظر میں کوئی شدید نقص نہ ہو اور چھ ماہ کی عمر تک بچہ اپنوں اور غیروں میں تمیز نہ کر سکے تو یہ ذہنی نقص کی علامت ہے، علیٰ ہذا القیاس تندرست بچہ بغیر سہارے کے چھ سے نو ماہ کی عمر تک بیٹھنا سیکھ لیتا ہے اگر ایسا نہ ہو اور بچہ ہڈیوں کے مرض رکٹس میں بھی مبتلا نہ ہو تو ذہنی کمزوری کی علامت ہے، ویسے بھی اگر تندرست بچہ جو اس مرض میں یعنی رکٹس میں بھی مبتلا نہیں ہے اور اٹھارہ ماہ تک چلنا بھی نہیں سیکھتا، غالب قیاس یہی ہے کہ اس کا ذہن ماؤف ہے، بولنا سیکھنے کی عام عمر میں تندرست بچوں کا بہت اختلاف ہے، چنانچہ کئی بچے بغیر اس کے کہ عقل کی کمی یا ذہن کی کمزوری میں مبتلا ہوں تین برس کی عمر تک بولنا شروع کرتے ہیں، لیکن عام طور پر ایک سال کا بچہ چھوٹے چھوٹے الفاظ بولنا شروع کر دیتا ہے اور اگر دو برس تک بھی نہیں بولتا اور اس کے ساتھ کوئی اور علامات جو اوپر مذکور ہوئیں، موجود ہیں تو یہ امر ذہنی کمزوری کی ایک اور علامت ہوگی۔ علاوہ ازیں ماؤف ذہن کے بچے ایک برس کی عمر پر یا اس کے بعد بے معنی آوازیں نکالنے لگتے ہیں، مثلاً بغیر کسی مطلب کے مسکرانا اور ساتھ ہی غوں غوں کرنا یا چیخ مارنا اور رونا۔ یہ آوازیں تندرست بچوں کی آوازوں سے بالکل مختلف ہوتی ہیں ان میں ہمیشہ کوئی نہ کوئی مطلب اور اشارہ ہوتا ہے۔

غیر قدرتی حرکات کا سرزد ہونا ذہنی کمزوری کی ایک مزید علامت ہے جو ماؤف ذہن کے بچوں سے سرزد ہوتی رہتی ہیں مثلاً بغیر سبب کے آنکھیں ادھر ادھر گھماتے رہنا اور ہاتھ پاؤں یا سر ہلاتے رہنا۔ چار ماہ کا بچہ کھلونے اور دوسری خوشنما چیزوں کی طرف ہاتھ بڑھانا شروع کر دیتا ہے، چھ ماہ کی عمر میں قطعی طور پر اس کو پکڑ لیتا ہے، اگرچہ انگلیوں کے ساتھ انگوٹھوں کو استعمال نہ کرے۔ اگر کوئی بچہ اس عمر میں کھلونے کی طرف توجہ نہ کرے تو غالب قیاس ہے کہ مجنون ہے، اور اگر ایک برس کی عمر پر بھی اس کا طرز عمل یہی ہے تو یہ قیاس بدل جانا چاہئے، بشرطیکہ اسکی نظر میں نقص نہ ہو۔

بچوں کے ذہن کے ماؤف ہونے کے کئی اقسام اور اسباب ہیں۔ اس مختصر مضمون میں ان سب کی تفصیلی بحث کی گنجائش نہیں اس لئے محض اشارات پر اکتفا کیا جائیگا۔ بہت چھوٹے سر والے بچوں کو اس ملک میں عام طور پر شاہ دولہ علیہ الرحمۃ سے منسوب کیا جاتا ہے لیکن اس حقیقت کے پیش نظر یہ مرض پنجاب کے باہر تمام دنیا کے حصوں میں یکساں پایا جاتا ہے، ظاہر ہے کہ شاہ دولہ مرحوم کو شاید اس مرض سے کوئی تعلق نہیں، بلکہ یہاں جن لوگوں کے ہاں ایسے بچے پیدا ہوتے ہیں وہ خود بخود ان کو اس بزرگ سے منسوب کر دیتے ہیں۔ بہرحال اس مرض میں کھوپڑی نمایاں طور پر تمام اوسط سے چھوٹی ہوتی ہے، اور اسکے اندر دماغ بھی اسی تناسب سے چھوٹا ہوتا ہے۔

بعض لوگ اس مرض کا سبب یہ بیان کرتے ہیں کہ ہڈیوں کے خلا پیش از وقت آپس میں مل جاتے ہیں اور اس سے مزید نشوونما رک جاتا ہے، لیکن یہ درست نہیں کیونکہ ایسے مریض دیکھے گئے ہیں جن کی ہڈیاں دو برس کی عمر تک بھی نہیں ملیں، بعض آتشک کو اس کے اسباب میں بیان کرتے ہیں لیکن یہ بھی صحیح نہیں کیونکہ مریضوں کی ایک بہت بڑی تعداد آتشکی زہر سے مبرا ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ وراثتی رجحان ضرور اثر پذیر ہوتا ہے۔

چنانچہ بعض خاندانوں میں ایک سے زیادہ بچے اس قسم کے موجود ہیں۔ شاہ دولہ کے چوہے اٹھنا، بیٹھنا، چلنا، پھرنا، بولنا بالعموم طبعی عمر پر سیکھ لیتے ہیں۔ لیکن ان کے ذہنی قویٰ بچپن کے اندازے سے ترقی نہیں کرتے اور بالغ ہونے پر بھی ان کے احساسات، جذبات، رجحانات اور خواہشات بچوں کے سے رہتے ہیں۔ وہ تحصیل علم نہیں کر سکتے اور نہ کوئی ایسا کاروبار کر سکتے ہیں جن میں عقل کے استعمال کی ضرورت ہو۔

بہت بڑے سر والے بچے، یہ مقدم الذکر سے برعکس قسم کا مرض ہے سر کا حجم باقی جسم کے تناسب سے بہت بڑا ہوتا ہے، اکثر یہ مرض پیدائشی ہوتا ہے لیکن کبھی متعدی سرسام کے بعد بھی پیدا ہو جاتا ہے، اس کا سبب یہ ہوتا ہے کہ دماغ کے اندر کی رطوبات کے اخراج کا طبعی راستہ بند ہوتا ہے یا مرض کے سبب سے بند ہو جاتا ہے۔ رطوبات اس غار کو جس میں طبعی طور پر موجود ہوتی ہیں، پھیلا دیتی ہیں دماغ پھیل جاتا ہے اور اس کے ساتھ ہڈیاں بھی اس حد تک پھیل جاتی ہیں کہ آپس میں ملتی نہیں کبھی رکٹس کے سبب سے بھی سر بہت بڑا ہوتا ہے لیکن وہ مناسب علاج سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اس مرض

# بچّے کی حفاظت

جناب صدیق طبیب صاحب (نوید صحت دہلی)

بچے کی عمر کا پہلا مہینہ اسکی زندگی کا سب سے زیادہ خطرناک زمانہ ہوتا ہے۔ اندازہ کیا گیا ہے کہ جو بچے اپنی عمر کے پہلے ہی سال میں ضائع ہو جاتے ہیں، ان میں اکثریت انھیں بچوں کی ہے جو پہلے مہینہ میں فوت ہوتے ہیں۔ ولادت کے بعد جب بچہ کا تعلق ماں کے جسم سے منقطع ہو جاتا ہے تو اس کے جسم کے اندر نہایت تیزی سے تبدیلیاں ہوتی ہیں اور اس کی تمام طاقت ان تبدیلیوں پر صرف ہوتی ہے، اس لئے وہ انفرادی زندگی کے ابتدائی ہفتوں خطروں کا مقابلہ نہیں کر سکتا۔ اس زمانہ میں اگر اسکی پوری حفاظت نہ کی جائے اور وہ بے احتیاطی اور حفظان صحت کے اصول کی خلاف ورزی کی وجہ سے کسی بیماری میں مبتلا ہو جائے تو اس خطرے کو دور کرنے میں معالج بھی کچھ زیادہ مدد نہیں کر سکتا۔ بچوں کو ان خطروں سے بچانے کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ ولادت کے وقت ہی صحت کے اصول کی پوری پابندی کی جائے، دودھ مقررہ وقت پر دیا جائے، قبض نہ ہونے دیا جائے، اس کے آرام اور صفائی پر پوری توجہ کی جائے اور حتی الامکان مصنوعی خوراک نہ دی جائے بلکہ ماں کا دودھ دیا جائے۔

ولادت کے بعد چند ہفتے تک بچہ زیادہ تر سوتا رہتا ہے، یہی اسکی صحت کی علامت ہے اور یہ اس کے جسم کی صحیح تبدیلیوں کے لئے ضروری ہے، اس کا بستر آرام کا ہونا چاہئے، اسے سردی اور حبس دونوں سے بچانا چاہئے۔ پلنگ وغیرہ کے مقابلہ میں پالنے کے اندر بچہ زیادہ آرام سے رہتا ہے اور بیضوی شکل کا نواڑ کا پالنا آرام دہ ہوتا ہے، پالنے کو جالی یا باریک ململ سے ڈھانک دینا چاہئے کہ بچے منھ پر مکھیاں نہ بیٹھیں۔ مکھیوں کی وجہ سے آنکھ کی بیماریاں اور جسم پر پھنسیاں ہوتی ہیں اور ان کے ذریعہ سے بچہ دستوں اور دوسری خطرناک بیماریوں میں مبتلا ہو سکتا ہے۔ بچہ کو تازہ ہوا کی بہت زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ اسے ہمیشہ ہوادار کمرے میں سلائیں اور کھڑکیاں کھلی رکھیں، دن کے وقت کمرہ سے باہر سائبان یا صحن میں سلائیں جہاں دھوپ نہ لگے۔ صرف ہوا کی گندگی اور بند کمرہ میں رکھنے کی وجہ سے بہت سے بچے نہ کام اور اس کے بعد تشنج، ذات الجنب، ڈبہ کی بیماری میں مبتلا ہو جاتے ہیں، بچہ بہت جلد ٹھنڈا بھی ہو جاتا ہے موسم کے مطابق اسے کپڑے اڑھائے رکھیں لیکن اس کا منھ کسی وقت نہ ڈھکیں۔

بچے کو ہمیشہ صاف رکھنا چاہئے۔ گندے کپڑے اور بھیگے ہوئے گدے فوراً بدل دینے چاہئیں، بچہ کو روزانہ غسل دینا بہتر ہے اور یہ نہ ہو تو کم سے کم روزانہ اس کے جسم کا وہ حصہ صاف کر دینا چاہئے جہاں بول و براز کی گندگی لگتی ہے۔

بچے کے منھ کی صفائی کے لئے کبھی کبھی شہد میں قدرے سہاگہ حل کر کے یا گلیسرین میں بورک ایسڈ ملا کر اس کے منھ کے اندر ملیں اور نرم اور بالکل صاف کپڑے سے پونچھ دیں۔ آنکھ کی صفائی کا بھی خیال رکھنا چاہئے۔ کاجل لگانے کا پرانا دستور بہت مفید ہے۔ چکنے کاجل سے بچہ کی آنکھ مکھیوں کی لائی ہوئی گندگی اور بہت سی بیماریوں سے بچی رہتی ہے۔ اگر کاجل نہ لگایا جائے تو کبھی کبھی عمدہ قسم کی ویزلین یا ارنڈی کا تیل ایک دو قطرے آنکھ میں ڈال دینا چاہئے۔

ماں کو چاہئے کہ اپنی چھاتی کی بھٹنی اکثر صاف پانی یا نمکین پانی سے دھو لیا کرے۔ کیونکہ اسکی نظر آنے والی اور نظر نہ آنے والی گندگی سے بھی بعض اوقات بچے خطرناک بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اگر دودھ بوتل سے دیا جاتا ہے تو بوتل کو ہر بار دودھ دینے کے وقت کھولتے ہوئے پانی سے دھو لینا چاہئے اور ربر کی بھٹنی اور پیندہ کو نمکین پانی سے صاف کرنا چاہئے۔ اگر بوتل سے دودھ پلایا جائے اور اسکی کامل صفائی میں بے پروائی برتی جائے تو بچہ کا خدا ہی حافظ ہے۔

بچے کو زکام سب سے زیادہ ہوتا ہے اور اس کے لئے اس سے بہت سے خطرے پیدا ہوتے ہیں، اس سے حفاظت اور اس کے علاج کے لئے... نتھنوں کو صاف رکھیں، روئی کے پھایہ سے نتھنے میں ذرا سا تیل لگا دینا زکام سے بچانے کے لئے مفید ہے اور نمک کے پانی سے نتھنے دھونا بھی بہت کارگر ہوتا ہے۔

جنسیات نمبر، رضاکار نمبر، امن نمبر
ہر ایک کی قیمت دو روپیے

بقیہ صفحہ ۱۵ کالم (۳)

# بچے نہ اچھے نہ بُرے

اور اپنی زندگی میں سے کچھ پانے کے لئے سرگرمی دکھانے اور اپنی قابلیت کا اظہار کرنے کی علامتیں ہیں۔ ہٹے کٹے بچے اس اعلیٰ نمونہ پر اپنے انکسار سے پورے نہیں اترتے جس کو ان کے والدین یا استادوں کے لئے قائم کرتے ہیں اور یہ محض اسوجہ سے کہ وہ اعلیٰ نمونہ بعض اوقات غلطی سے قائم کیا جاتا ہے اور وہ اسکی فطرت کے مطابق نہیں ہوتا۔ کیونکہ ہر بچہ کی اپنی انفرادیت ہوتی ہے جو اس کے اپنے مخصوص مزاج اور اس کی اپنی ضروریات پر تشکیل پاتی ہے جو ایک ہی ماں باپ کے مختلف بچوں اور بچیوں میں یکساں نہیں ہوتے۔

کیوں بچوں سے اچھے یا بُرے ہونے کی توقع رکھیں؟ مناسب تو یہ ہے کہ ان کو بلوغت کے معیار سے جانچیں، اگر بچہ تندرست اور خوش ہے اور اگر وہ اپنی فطرت کے مطابق ترقی کر رہا ہے تو نہ تو اچھا ہوگا اور نہ بُرا۔ وہ اپنے سوا اور کچھ نہ ہوگا جو ہمارے فراہم کئے ہوئے حالات کے تحت اپنے مقدور بھر ہاتھ پیر مارے گا، وہ ترقی قدرتی اصول پر بالکل اسی طرح عمل پیرا رہے گا جس طرح بچھڑا یا کسی اور دوسرے جانور کا بچہ ہوتا ہے، اس کا یہ مطلب ہے کہ وہ نہایت ہی عمدہ اسپرٹ میں اپنے پیر مارے گا وہ اپنی عجیب سی چھوٹی ناک کسی غلط مقام پر ڈال دے گا وہ تکلیف کے وقت پیروں کے نیچے آ جائے گا اور طوفانی آندھی کی طرح گذرے گا جب آپ کو اسکی انتہائی مایوسی میں ضرورت ہوگی وہ اپنے جوتے تو پہنے رکھیگا لیکن اپنی ٹوپی، دستانے، سوٹ اور بعض اوقات اپنی قمیص کی سُدھ نہیں لیگا۔ اس کو یہ تک نہیں معلوم ہوگا کہ وہ کہاں گم گئے۔ اسکی عادات و اطوار جنگلیوں کی طرح ہوں گی، اس کے جوابات موسم کی طرح غیر معین ہوں گے۔ کیوں کہ وہ اپنی قسمت کو آپ بنانے پر مامور ہے، اور وہ ایسی قوتوں کو روبہ عمل لاتا ہے جن کا خود اس کو علم نہیں۔ ماں باپ اسکی خود اعتمادی پر رکاوٹ (بریک) لگا دیتے ہیں۔ کیونکہ انھیں بھی تو رہنا ہے لیکن اس کے راستہ کو بالکل بند کر دینا اسکی تکمیل خودی میں ہارج ہوتا ہے اگر اس کے لئے تیار رہنا چاہئے۔

پانچ ضروری خصوصیات ایسی ہیں جنھیں اس زمانہ کے ماں باپ کو ترقی دینا چاہئے فہم و ادراک، ہمدردی، صبر و تحمل، دوربینی اور محبت یعنی بچہ کی فطرت کا سمجھنا، بچہ کے نقطہ نظر سے ہمدردی رکھنا، بچہ کا پابندیوں پر صبر، بچہ کے رغبت کے مقاصد پر نظر رکھنا، اور بچہ سے محبت کرنا۔ یہ کامیاب ماں اور کامیاب باپ بننے کے لئے ضروری شرائط ہیں۔

# برلن میں ورزش خانہ

## بچے بڑے بوڑھوں کی عجیب و غریب علاج گاہ

"رضا کار نمبر" کے لئے محترمہ صغرا ہمایوں مرزا صاحبہ نے بچہ نرسنگ ہوم بمبئی سے روانہ فرمایا تھا ادارۂ صحت عامہ کو افسوس ہے کہ وہ دیر سے وصول ہونے کی وجہ رضا کار نمبر میں شائع نہ ہو سکا۔ اب اطفال نمبر کو اس سے زینت دی جا رہی ہے محترمہ صحت عامہ کی قدیم صحت خواہ ہمدرد خاتون ہیں جن کی عنایات کا ادارہ انتہائی شکر گزار ہے۔

(ادارۂ صحت عامہ)

۱۹۲۴ء میں جب میں اور میرے شوہر یورپ گئے تھے تو جرمنی میں سید ہمایوں مرزا صاحب مرحوم علاج کیلئے گئے۔ ہاں ہم نے بہت سی چیزیں دیکھیں بیت المعذورین، اسکول، یتیم خانہ، میوزیم اور کتب خانہ وغیرہ۔ ایک دن ورزش خانہ دیکھنے گئے شہر برلن سے دور ریل پر فضا لینی شرلٹن کی جگہ پر پہنچے پہاڑی کنگوڑ دور کی سیر طیں ہوا کرتی ہیں نہایت پر فضا کھلا ہوا مقام ہے ایک عمارت ورزش خانہ کی بنی ہوئی ہے اس مکان کے اردگرد ویلوں کوئی مکان نہیں ہے صرف یہی ایک سہ منزلہ فلک عمارت کھڑی ہوئی ہے اس مکان کے سامنے ایک گول دائرہ بنا ہوا ہے جس کے چاروں طرف کو پنچ اور کرسیاں رکھی ہیں بیچ میں سرسبز گھاس کا فرش ہے یہاں کئی قسم کے کھیل ہوتے ہیں اس کے دوسرے طرف بہت بڑا حوض ہے جہاں عورت مرد پیرتے ہیں ورزش کے لئے پیرنا سیکھتے بھی ہیں کپڑے پہننے کی جگہ بھی ہے۔ اسی عمارت کے کارنروں پر آدمیوں کے اسٹیچو ہیں جن میں ورزش کرنے کے طریقے بتائے گئے ہیں جب ہم کمروں کے اندر گئے تو اس وقت ہم کو بتایا گیا کہ دماغی ورزش کے طریقے بالکل الگ ہیں، ایک بڑے ہال میں صرف دماغی ورزش کے طریقے بالکل الگ ہیں ایک بڑے ہال میں صرف دماغی ورزش کے سامان رکھے گئے ہیں اس کا طریقہ الگ ہی ہے ایک گول چراغ ہے اس کے اوپر مثل قیف کے ہے اس میں تیل ڈال کر روشن کرتے ہیں اوپر کا حصہ گول انڈے کی طرح ہے اس کو ایک آدمی پکڑ لیتا ہے اور چراغ جب روشن ہوتا ہے تو جس کے ہاتھ میں یہ چراغ ہے اس کو یہ خیال ہوتا ہے کہ نیچے کا حصہ گرم ہو گیا ہوگا وہ جلد ہاتھ کھینچ لیتا ہے یہ دماغی کمزوری کا سبب معلوم ہوتا ہے اس خیال کو دماغ سے دور کرنے کے لئے یہ ورزش کی جاتی ہے۔ ایک اور آلہ بھی ہے جس کو بغلہ جلد ہاتھ سے اور پیر سے چلاتے جاتے ہیں برابر حساب سے چلانا ہوتا ہے اس سے دماغ کی تیزی معلوم ہوتی ہے۔

موٹر چلانے والے کے لئے بجلی کے چار چراغ چھوٹے چھوٹے بنے ہوئے ہوتے ہیں ان کو دباتے جانا ایک پیر ایک ہاتھ ساتھ اٹھاتا جائے یہ طریقہ آدمی سیکھ لیتا ہے تو اس کے بعد موٹر چلانا سکھایا جاتا ہے جو شخص اس ورزش خانہ میں داخل ہوتا ہے تو اس کا امتحان کیا جاتا ہے تاکہ معلوم ہو کہ اس کے کون سے اعضا کمزور ہیں اس کے بعد اس کو کہہ دیا جاتا ہے کہ تمہارے فلاں فلاں اعضا کمزور ہیں اس کے بعد اسی لحاظ سے ورزش کرائی جاتی ہے جب ورزش سے اس کو فائدہ ہوتا ہے تو کہہ دیا جاتا ہے کہ تمہاری یہ شکایت دور ہو رہی ہے پھر روزانہ اس کا وزن کرتے ہیں سائنٹ کے ذریعہ سے بھی امتحان لیا جاتا ہے۔

دو کمرے خاص اس کے لئے ہیں جہاں خون اور پیشاب کا علاج کیا جاتا ہے ایک دوسرا بہت بڑا ہال جہاں بہت سی قسم کی جسمانی ورزشیں ہوتی ہیں عورت مرد دونوں اسی ہال میں ورزش کرتے ہیں عورت مرد دونوں کے لئے ورزش کا ایک ہی طریقہ ہے جو بہت مشکل ورزش ہے وہ عورت سے نہیں کرائی جاتی۔ گرامافون کے ساتھ ساتھ چار آدمی ملکر اس کے راگ کے ساتھ ورزش کرتے جاتے ہیں۔ جاڑوں کے موسم میں اس ہال میں ٹینس کھیلا کرتے ہیں۔

ورزش کے بعد سر پانی سے تمام کیا جاتا ہے لیکن سر پر پانی نہیں ڈالا جاتا صرف بدن دھوتے ہیں حمام بہت سے بنے ہوئے ہیں جہاں ورزش کے بعد ہر شخص غسل کر سکتا ہے۔

ایک کمرہ ہے جہاں یہ دیکھا جاتا ہے کہ آدمی ورزش کرنے کے بعد کتنا تھکا۔ اس کے لئے خون لیکر دیکھتے ہیں تو ربڑ کرنے کی ورزشیں بھی ہوتی ہیں ایک کمرے میں مختلف طریقوں کی ورزش کی تصویریں لگی ہوئی ہیں جو اس ورزش خانہ میں کرائی جاتی ہیں۔

ایک ہال کھانے کا ہے جہاں چالیس کرسیاں اور چھ میز رکھے ہیں ان کے لئے الگ الگ کمرے ہوتے ہیں

اس خانہ میں ڈاکٹر اور ڈاکٹرنیاں موجود تھیں ان کو فیس دینا پڑتی تھی ورزش سے اور نہ اسے فائدہ ہوتا ہے خانگی چندہ سے چلتا ہے گورنمنٹ بھی امداد دیتی ہے

ایک چیز ٹھٹھری صرف بنائی گئی ہے اس میں ربڑ کی نلی لگی ہوئی ہے اس کو پھونکنا ہوتا ہے تاکہ سینہ کا امتحان کیا جائے۔

ایک بڑے ہال میں سینما کے ذریعہ سے ورزش کے طریقے دکھائے جاتے ہیں ایک کمرہ میں آدمی کے اندرونی جسم کی تصویر دکھائی جاتی ہے اور وہ تصویر اسی کمرہ میں رہتی ہے چند روز بعد دوسری تصویر لیکر دیکھتے ہیں کہ اس کی ہڈی پھیپھڑا اور کمر وغیرہ پہلے کیسی تھی اور اب ورزش سے کتنا فائدہ ہوا۔ ایک کمرہ میں مردہ کی ہڈیاں وغیرہ رکھی ہوئی ہیں سر کا بھیجا اور آنت مصنوعی بنا رکھی ہے تاکہ یہ معلوم ہو جائے کہ ہر عضو کو کس طرح ترقی دینا چاہیئے ہر دو مہینہ امتحان ہوتا ہے کہ کون کتنا بڑا۔ اس کو جو کمزوری تھی وہ دور ہوئی یا نہیں؟ ہر شخص کو بالکل آزادی ہے کسی کی روک ٹوک نہیں دو سال تک اس کو ورزش خانہ میں رکھا جاتا ہے دو سال کے بعد اس کو نوکری دی جاتی ہے اور اس کے حالات اور قوت کا بطور خاص لحاظ کیا جاتا ہے جو جس قسم کی نوکری کے لائق ہے اسکو وہ نوکری دی جاتی ہے

کے بچے اکثر پیدائش کے پہلے ایام میں مرجاتے ہیں لیکن جن میں مرض شدید نہ ہو بچ رہتے ہیں لیکن ان کے ذہنی قویٰ ترقی نہیں کرتے اور ان میں سے اکثر ابتدائی حرکات کرنا، بیٹھنا، کھڑے ہونا، چلنا اور بولنا بھی نہیں سیکھتے۔

منگولین بچے پیدائشی کمزوری ذہن کی ایک شدید قسم یہ ہے کہ بچہ شکل و شباہت میں کچھ نیم چینی، نیم ترکستانی نقش و نگار کا ہوتا ہے۔ چنانچہ اس قسم کے بچے کی ناک چپٹی، اور چپٹی ہونے کے سبب سے چھوٹی سی معلوم ہوتی ہے۔ گالوں میں خون کا دوران معمول سے زیادہ نمایاں ہوتا ہے، زبان زیادہ چوڑی ہوتی ہے۔ اور اکثر منہ سے باہر نکل آتی ہے، اور اسکی بالائی سطح غیر معمولی طور پر کھردری ہوتی ہے۔ اور اکثر اوقات تالو بلند اور تنگ ہوتا ہے کھوپڑی معمول سے چھوٹی ہوتی ہے اور اس کا سامنے سے پیچھے کا قطر خاص طور پر معمول سے کم ہوتا ہے ان بچوں کی آنکھوں میں اکثر بھینگا پن ہوتا ہے اور بعض اوقات موتیا بند، ان میں سے بعض کے کان غیر معمولی طور پر چھوٹے ہوتے ہیں۔ اگرچہ ان کی شکل درست رہتی ہے۔ ان بچوں کا دھڑ اور ہاتھ پاؤں متناسب ہوتے ہیں۔ اور جسم فربہی کی طرف مائل ہوتا ہے۔ البتہ ہاتھ کا انگوٹھا اور چھوٹی انگلی نسبتاً چھوٹے ہوتے ہیں۔

یہ بچے عموماً بعض عجیب عادات میں مبتلا ہوتے ہیں، مثلاً آنکھوں کا بار بار اوپر اٹھانا، خوشی کے وقت ایک لمبی سی چیخ مارنا، جسمانی اور ذہنی نشو و نما کے اعتبار سے یہ بچے بہت پیچھے ہوتے ہیں، چنانچہ دیر سے دانت کاٹتے ہیں اور تالو کا خلا بہت دیر سے بند ہوتا ہے۔ کھڑا ہونا، چلنا بولنا بھی بہت دیر سے سیکھتے ہیں، اور عقل و ذہن کی ترقی کا یہ عالم ہوتا ہے کہ دس برس کی عمر میں یا پانچ برس کی عمر کے سے بچے کی عقل رکھتے ہیں، بلکہ بعض اوقات اس سے بھی کم۔

اس مرض کے اسباب کے متعلق بہت کچھ اختلاف ہے، اس حقیقت کے پیش نظر کہ ایسے بچے ان عورتوں کے ہاں زیادہ پیدا ہوتے ہیں، جن کی بہت زیادہ اولاد ہو چکی ہے یہ قیاس کیا جاتا ہے کہ متواتر پیدائشوں کے بعد عورت کے قویٰ میں اس قدر انحطاط ہو جاتا ہے کہ اس امر کا امکان ہوتا ہے کہ آیندہ بچوں میں سے کوئی ایک کمزور ذہن لے کر پیدا ہو۔

ذہنی کمزوری کے کچھ اقسام اکتسابی بھی ہیں یعنے بچہ تندرست پیدا ہوتا ہے، لیکن بعد میں مرض یا حادثہ کے سبب سے ذہن ماؤف ہو جاتا ہے۔ سر پر چوٹ لگ جانا، سب سے کثیر الوقوع حادثہ ہے، اور اس کے اثرات کا انحصار اس امر پر ہوتا ہے کہ چوٹ کس مقام پر لگی ہے۔ اور دماغ کا کس قدر حصہ اس سے متاثر ہوا ہے۔

چھوٹی عمر ہی میں مرگی کا آغاز ہو جانا غیر معمولی نہیں ہے اور یہ امر ذہنی کے اسباب سے ایک اہم سبب ہے اس مرض سے ذہن کے متاثر اور ماؤف ہونے کا انحصار اس امر پر ہوتا ہے کہ مرگی کا دورہ کتنے عرصہ کے بعد پڑتا ہے، اگر طویل عرصہ کے بعد دورے پڑیں اور مرض کا کوئی ایسا سبب معلوم ہو جائے جو قابل علاج ہو اور مناسب علاج کرنے سے مرض رفع ہو جائے تو ذہن کے ماؤف ہونے کا کوئی خطرہ نہیں رہتا لیکن اس کے برعکس اگر دورے تھوڑے تھوڑے وقفہ کے بعد واقع ہوں اور علاج کے باوجود جاری رہیں تو ذہن میں نقص واقع ہو جانے کا خطرہ نہایت شدید ہوتا ہے۔

دماغ کے پردوں کا التہاب یعنی وباءی سرسام مثلاً گردن توڑ بخار کے بعد ذہنی قویٰ کے اختلال کا خطرہ ہوتا ہے، بشرطیکہ دماغ کے ضروری مراکز مرض سے متاثر ہو جائیں۔

بچہ کے ذہن کے ناقص ہو جانے کا ایک اہم سبب موروثی آتشک ہے۔ ذہنی خلل کے آثار بالعموم چار پانچ برس کی عمر میں ظاہر ہوتے ہیں۔ چنانچہ اس عمر میں پہونچکر بچہ سست ہونے لگتا ہے کبھی درد سر کی شکایت کرتا ہے۔ یادداشت کم ہو جاتی ہے، گفتار اور رفتار میں سستی واقع ہونے لگتی ہے، الفاظ صاف ادا نہیں ہوتے اور چلنے میں دقت ہوتی ہے، آہستہ آہستہ ذہنی قویٰ میں نمایاں انحطاط ہو جاتا ہے اور بالعموم تین چار برس میں موت واقع ہو جاتی ہے۔

(منیر الاطباء)

بقیہ صفحہ (۱۰) کالم (۳)

جہاں وہ سپاہی کا حقیقی مشاہدہ کر سکے جیسے چھاؤنی وغیرہ۔ اس لئے کہ بچوں کو ڈل سے فطری دلچسپی ہوتی ہے، اب ان کو یہ بتانے کی ضرورت ہے کہ انھیں جب حکم دیا جاتا ہے تو فوراً عمل کرتے ہیں۔ دیکھو کس طرح چستی و تیزی کے ساتھ قدم اٹھاتے ہیں۔ اب اس کے دل میں چستی سے کام کرنے، ڈل کرنے وغیرہ وغیرہ کی خوبیاں ذہن نشین کرانا چاہئیں۔

سپاہی ملک کا نگہبان ہے وہ ملک کی حفاظت کرتا ہے۔ ملک کے بچاؤ کے لئے وہ اپنی جان کی بھی پروا نہیں کرتا۔ ملک سے ہر ایک محبت کرتا ہے۔ ان عنوانوں پر گفتگو کر کے اچھی طرح ذہن نشین کرا دو۔ بچہ میں جب وطن کے جذبہ کے ساتھ ساتھ بہادری کا مادہ بھی پیدا ہوگا۔

سپاہیوں کی تصاویر اور ان کو مشق کرتے دیکھنے کے بعد بچہ میں تقلید کا شوق ضرور پیدا ہوگا اس تقلیدی عمل میں وہ احکام کی تعمیل بہت جلد کریگا اس لئے اگر ماں اس طریقہ کو دوسرے ذریعوں سے سہل اور اچھا سمجھے تو اس کو بہت کچھ مدد اپنے حکم کی تعمیل میں مل سکتی ہے۔ تقلیدی کھیل میں اسکو سپاہی بنا کر ڈرل کرائی جائے اور سمتوں (آگے پیچھے دائیں بائیں) کا تصور کرایا جائے۔

بقیہ صفحہ ۴ کالم ۳

## ہندوستانی بچہ

لیکن ناواقف گھر کے لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ بچہ بھوک کے مارے رو رہا ہے اور فوراً چھاتی اس کے منھ میں دے دیتے ہیں بچوں کو دودھ پلانے کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ دودھ پلانے کے بعد کسی حالت میں بھی تین گھنٹے سے پہلے دوسری دفعہ دودھ نہیں پلانا چاہئے اور علیٰ ہذا القیاس تین تین گھنٹے کے وقفہ سے دن رات میں چھ دفعہ دودھ پلانا بہت کافی ہے۔ جب بچہ کی عمر کچھ زیادہ ہو جائے تو دو خوراکوں کا درمیانی فاصلہ چار گھنٹے کا کر دینا چاہئے۔ اگر بچہ کو دودھ پلانے کے وقت چھاتی کو دھویا جائے تو بہت ہی بہتر ہے کیونکہ پسینہ اور اکثر کھاری غلاظتیں اسطرح دور ہو جاتی ہیں جو بچے کی صحت کو بہت نقصان پہونچاتی ہیں۔ بچوں کے واسطے ماں کا دودھ ایک سال کے بعد بیکار ہو جاتا ہے کیونکہ اسمیں وہ اجزا اب اس قدر کثرت سے موجود نہیں ہوتے جس قدر مقدار میں کہ اب بچہ کی نشو و نما کے واسطے ضرورت ہے۔ اس لئے اس عمر میں بچے کو آہستہ آہستہ باہر کے دودھ اور پھلوں پر ڈال دینا چاہئے اور اس کے بعد ہلکی اور زود ہضم غذائیں اسکے واسطے کافی ہوں گی۔ انڈے، دودھ، مکھن، گھی، پھل، دالیں، چاول سب اچھی غذائیں ہیں۔ البتہ گوشت دو سال کی عمر قبل نہ دیا جائے تو بہتر ہے، مچھلی اور پرندوں کے گوشت میں ہرج نہیں ہے۔ بچوں کے لباس میں بھی بہت سی غلطیاں کی جاتی ہیں، اصول یہ ہے کہ جو اعضا دل کے قریب ہوں سردی کے وقت بھی دل اسکو خون آسانی

(صحت نواز خسرو عالی وقار) ادام اللہ اجلالہ

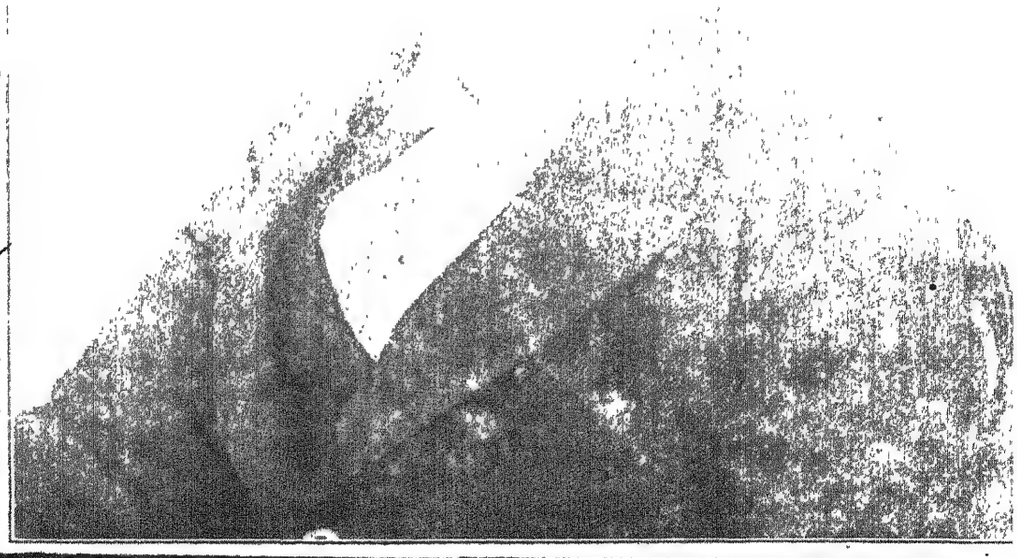
## ہو الشافی والکافی

بوجہ اعتراض فصیل مزاج ما از حدِّ اعتدال گذشتہ بود و ازیں وجہ ہر چہ تعلق خاطر اظہار کردہ بود ما نہ صرف او را بہ نظر استحسان می بینیم بلکہ ممنون و مشکور شدیم زیادہ دور نشاط و کامرانی برائے حیدرآباد دکن مستدام باد۔ بحق رب العباد و رسولہ ثم آمین۔

(ارشاد شاہانہ از نظام گزٹ)

ادارہ صحت عامہ دعا گذار ہے کہ خداوند لایزال صحت نواز خسرو عالی وقار کو تا دیر صحت و عافیت کے ساتھ سلامت باکرامت رکھے (آمین)

ایڈیٹر



# جنسیات نمبر

## جریدہ صحت عامہ پندرہ روزہ کا سالنامہ

جس میں

مندرجہ ذیل اہم اور معلومات افزا مضامین درج کئے گئے ہیں!

---

۱۔ حیات آنریبل سر اکبر حیدری صدر المہام، نواب صدر یار جنگ بہادر معتمد صحت و حفظان صحت، عالی جناب عبدالماجد دریابادی ایڈیٹر صدق لکھنؤ، نواب حسن یار جنگ بہادر دیاگیاہ۔

۲۔ حیات انسانی کے تین مرحلے ــــ ڈاکٹر صادق حسین صاحب

۳۔ تربیت جنسی، حیاتیات میں جنسیات، جنسی مسائل، جنسی تعلقات، جنسی معلومات (ادارہ تربیت جنسی)

۴۔ پاکباز زندگی ــــ از دوا بی زندگی ــــ لفٹننٹ کرنل ڈاکٹر محمد اشرف الحق مرحوم

۵۔ جنسی محبت اور شادی (ڈاکٹر نصیر الدین احمد صاحب) عشق و محبت شادی خانہ آبادی۔ جنسی بے اعتدالی

۶۔ جنسی امتیازات، نوعی امتیاز، امراض و عوارض، ایام ماہواری کی احتیاط، دودھ کی پیدائش اور شرم و حیا، ضبط تولید، عقم، وضع حمل، بچہ زچہ کی خبرگیری، امراض، سیلان الرحم، اختناق الرحم

۸۔ ولادت کے بعد عورت ایک نئی زندگی میں۔ حکیم سید معین الدین صاحب ڈی آئی ایم ایس (علیگ)

۹۔ تحریکات جنسی بچوں میں (ڈاکٹر محمد عیسیٰ صاحب قریشی) عورتوں اور مردوں کے نفسی امتیازات

۱۰۔ بچوں اور مردوں میں جنسی ترغیبات کے اسباب (دانستہ) جنسی ترغیبات عورتوں میں (کیوان)

۱۱۔ برتھ کنٹرول کا فلسفہ اور تاریخ ــــ ڈاکٹر عبدالحمید صاحب چغتائی (لاہور)

۱۲۔ جنسی عوارض (ڈاکٹر عبدالبصیر صاحب) کثرت مباشرت، وضع غیر فطری، اعلام و علق از ڈاکٹر سلیم واحد صاحب) عضو تناسل پر عادات بد کے اثرات، جریان، سیلان، کثرت احتلام، سرعت انزال، نامردی۔

۱۳۔ امراض جنسی (سوزاک، آتشک) ڈاکٹر محمد عبدالحی صاحب ماہر جنسیات

۱۴۔ جنسی اشتعال کے نتائج ــــ رومانیت اور بدچلنی۔ حواس خمسہ کا جنسیات میں حصہ

۱۵۔ شباب کا تحفظ۔ ابوالحامد نواب میر اسد الدین ماہر عضویات و جنسیات

۱۶۔ ذلیفہ جنسی۔ ممنوع صورتیں اور ممنوع عورتیں۔ حکیم سید یوسف علی مرحوم

۱۷۔ ثبات جوانی کے لئے بارہ احکام۔ ڈاکٹر محمد اشرف الحق مرحوم

ان کے علاوہ اور کثیر عنوانات ہیں جن میں ماہرین نے اپنی تحقیقات کی ہیں اسی صفحات کا یہ ضخیم پرچہ دو روپیہ میں مل سکتا ہے لیکن چار روپیہ آٹھ آنہ (اندرون ملک) پانچ روپیہ آٹھ آنہ (بیرون ملک) ادا کرکے صحت عامہ کی مستقل خریداری قبول کرنے والوں کو جنسیات نمبر مفت دیا جائے گا۔

**مرزا محمود الحسن مہتمم جریدہ صحت عامہ حیدرآباد دکن**

(مقام نمائی۔ تربیہ بازار)

---

# "رضاکار نمبر"

صحت عامہ کی ایک خصوصی اشاعت

جس میں

جن میں حیدرآباد کے تمام رضاکار تنظیموں اور خدمتگزار پر دلچسپ معلومات جمع کئے گئے ہیں قیمت عا

۱۔ ایک رضاکار کا پیمان

۲۔ ایک ضروری فرض (اداریہ)

۳۔ خدمت خلق کا راستہ آنریبل صدر المہام بہادر فینانس کا نوجوانوں سے خطاب

۴۔ پرچم آصفی مولوی محمد عبدالرحمن صاحب مدیر وقت

۵۔ نوجوانان کا نصب العین مولوی خلیق احمد صاحب نعمانی

۶۔ خدمت سے عظمت۔ پیدل چلنا۔ ہمارا جسمانی تربیت

۷۔ ورزش جسمانی ڈاکٹر محمد اشرف الحق مرحوم

۸۔ اتحاد المسلمین کا رضاکارانہ نظام۔ مولوی محمد یامین زبیری صاحب بی اے ال ال بی ایڈوکیٹ معتمد ملکی مجلس

۹۔ نوجوانان حیدرآباد کی جنگی رضاکارانہ خدمات

۱۰۔ انجمن امداد طبی خواتین و اطفال کی سرگرمیاں

۱۱۔ تیمارداری کی فوری وبائی

۱۲۔ حیدرآباد و زنگ سروس۔ امدادی نظام تیمارداری

۱۳۔ تیمارداری کی اہمیت محترمہ بیگم مہدی نواز جنگ

۱۴۔ خلاح و چہ و بچہ کا ملکی نظام محکمہ صحت عامہ سرکار عالی

۱۵۔ حیدرآباد اسٹیٹ امبولنس بورڈ۔ انجمن صلیب احمر۔ سینٹ جان امبولنس

۱۶۔ یتیم خانہ انیس الغرباء۔ خادم المسلمین

۱۷۔ انجمن اندادوق۔ مجلس صحت عامہ۔ اسکوٹنگ

۱۸۔ حیدرآباد گرل گائیڈز۔ بلدیہ حیدرآباد

۱۹۔ صحت جسمانی کی اہمیت مولوی محمد عبدالرحمن خان صاحب سابق صدر جامعہ عثمانیہ

۲۰۔ انسانی زندگی پر عادات و معمولات کے اثرات (رضاکار اپنا اپنا جائزہ لیں)

ٹائٹل پر حضرت قائد ملت کا رضاکار فوٹو اور پرچہ کو چہار رنگی پیش کیا گیا ہے۔

سالانہ پرچہ ادا کرکے رضاکار نمبر مفت حاصل کیا جاسکتا ہے۔

---

جریدہ صحت عامہ حیدرآباد دکن

مطبوعہ اعظم اسٹیم پریس

# "مکھیاں بیماری پھیلاتی ہیں" محکمہ صحت ریاست بستر کا اعلان

اگر پبلک کو اس کا اندازہ ہو جائے کہ مکھی کا وبال کہاں سے کہاں پہنچتا ہے اور اس کا نتیجہ کس قدر شدید اور مہلک ہوتا ہے تو اس سے حفاظت اور بچاؤ کی ایسی ہی تدابیر اختیار کرے جیسے اور موذی جانوروں سے بچنے کی ہوتی ہیں چنانچہ وہ ملک جہاں تمدن ترقی پذیر ہے اس کے نقصانات سے واقف ہونے کی بنا پر اس سے بچنے کی بہت کوشش اور غیر معمولی خیال کرتے ہیں اور یہ خیال طبیعت کے لئے بڑی حد تک مفید ثابت ہو رہا ہے لیکن ہمارے یہاں کی پبلک اپنی ناواقفیت کی بنا پر اس طرف سے بالکل بے پروا ہے جس کے نتیجہ میں ہر سال مختلف بیماریوں سے جو مکھیوں کے ذریعہ پھیلتی ہیں لاکھوں جانیں ضائع ہو جاتی ہیں گندگی اور غلاظت یوں ہی بری چیز ہے اور وہ لوگ اپنی کوشش اس کے کرنے کی اشیاء میں وہ مل جائے لیکن اس پر غور نہیں کیا جاتا کہ وہ مکھیاں غلیظ اور گندگی پر بیٹھ کر اپنے پروں اور پیروں میں اس کے ساتھ مختلف قسم کی بیماریوں مثلاً کالرا (ہیضہ) تپ دق، چیچک، میعادی بخار وغیرہ کے جراثیم لے آتی ہیں اور کھانے کی اشیاء پر بیٹھ کر اس کو جراثیم آلودہ کر دیتی ہیں اور وہ امراض کھانے والوں کو ہو جاتے ہیں یہ ایک ایسی واضح حقیقت ہے کہ جس سے کسی طرح انکار نہیں کیا جا سکتا۔

## اپنا اپنا فرض

گندگی، غلاظت، بالخصوص گوبر، پیشاب اور میلے سے جس میں مکھیوں کے لاتعداد انڈے ہوتے ہیں اس سے کیڑے پیدا ہو کر مختلف شکلیں اختیار کر کے دس روز کے اندر لاتعداد مکھیاں بن جاتی ہیں جب تک پبلک کی صحت و سلامتی کے لئے یہ تدابیر اختیار کی جا رہی ہیں اس خطرے کو صحیح طور پر محسوس کر کے اس کا سدباب کی خود کوشش نہ کرے صرف محکمہ صحت عامہ کی تنہا کوشش خاطر خواہ نتائج پیدا نہیں کر سکتی اس لئے ہر شخص کو اپنے مکان کی صفائی میں اور اس کی دیکھ بھال کرنے کی طرف توجہ کرنا ضروری ہے غلاظت کو مکان سے دور دفن کرنا چاہیئے اور کوڑے کو جلا دینا چاہیئے مکانات کے اندر کوئی موجود ہو اس کو راکھ سے اچھی طرح سے ڈھک دینا چاہیئے شہر میں میونسپلٹی کی طرف سے یہ انتظام ہے کہ شہر بھر کا کوڑا جمع کر کے اس کو منظم طریقہ سے گڑھوں میں پڑوا کر چھ انچ مٹی سے ڈھکوا دیا جاتا ہے اور شہر کی غلاظت کو اس کے علاوہ مقرر شدہ جگہوں میں دفن کر دیا جاتا ہے تاکہ مکھی پیدا نہ ہو سکے اس سلسلہ میں پبلک کے تعاون کی ضرورت ہے کہ کوڑا مقررہ اوقات اور جگہوں پر ڈالنا چاہیئے اور صفائی سے ہٹائے جانے میں سچی خاکروب میونسپلٹی کے عملہ کی امداد کریں لوگ اپنے باغات اور کھیتوں میں سے کھاد وغیرہ کا انتظار کرتے ہیں جن سے بکثرت مکھیاں پیدا ہوتی ہیں کوئی کھاد کھلی ہوئی حالت میں نہیں رکھنا چاہیئے بلکہ اس کو تیار کر کے دفن کر دینا چاہیئے اس سے مکھی بھی نہیں پیدا ہوگی اور کھاد بھی بہتر بنے گا۔

## اشیاء خورد و نوش کی حفاظت

بیماریوں سے محفوظ رہنے کے لئے مکھیوں سے کھانے پینے کی اشیاء کی حفاظت جتنا اسی قدر ضروری ہے جس قدر زندگی کے لئے ہوا کی ضرورت ہے کھانے کے برتن جالی دار کوٹھڑیوں کی الماری میں رکھنا، کھانے کی اشیاء ڈھکی ہوئی رکھنا، بازار کی کھلی رکھی ہوئی مٹھائیاں وغیرہ کھانے سے احتیاط رکھنا ضروری ہے مکھیاں مکان میں زیادہ ہوں تو ان کو مکھی مار کا فوراً گرا کر یا ... کھیل کر ... دیا جائے اور جب بہت سی جمع ہو جائیں تو انہیں گرم راکھ ڈال کر ختم کر دیا جائے دکاندار جو کھانے کی اشیاء فروخت کرتے ہیں ان کو چاہیئے کہ جالی خوانچہ اور الماریوں میں اشیاء رکھ کر فروخت کریں تاکہ مکھیاں سامان کو خراب نہ کر سکیں اور پبلک کو چاہیئے کہ حلوائی وغیرہ کے یہاں مٹھائی اور کھانے کی اشیاء کھلی ہوئی رکھی ہوتی ہوں اس کے یہاں سے کوئی چیز نہ خریدے۔

## ضروری تدابیر

مکھی کے وبال سے بچنے کے لئے ان پانچوں باتوں کو یاد رکھئے اور ان پر عمل کیجئے۔

(۱) مکھیوں کی پیداوار کو روکنے کے لئے کوڑا کرکٹ جلا دیجئے۔ اور میلا دفن کر دیجئے۔

(۲) مکھیوں کو مار ڈالئے (۳) مکھیوں سے کھانے پینے کی اشیاء بچانے کے لئے ڈھک کر رکھئے (۴) بازار سے ایسی مٹھائی وغیرہ ہرگز نہ خریدیئے جس پر مکھیاں بیٹھیں اور گرد و غبار پڑا ہو۔

(۵) مکھیوں کو داخل ہونے سے روکنے کے لئے اپنے کمروں کے دروازوں اور کھڑکیوں پر چقیں لگائیے۔

# کیا جذام ناقابل علاج بیماری نہیں؟

(جو اس کام کے متعلق کا خلاصہ درج ذیل ہے جو کہ صحت عامہ بیورو آف
پبلک ہیلتھ گورنمنٹ آف انڈیا کا ہی شکریہ)

کیا یہ بات کبھی فی الحال ناممکن تھی کہ برصغیر ہند کی ایک ایسی ایجنسی یعنی سلطنت برطانیہ میں کوڑھیوں کی امداد کرنے والی انجمن کا مختصر ہے اس انجمن کا سالانہ اجلاس منعقد ہوا تھا جس میں ہز ہائینس شاہ جارج ششم کا ایک پیغام پڑھ کر سنایا گیا تھا۔ ملک معظم نے اپنے اس پیغام میں انجمن کو مبارکباد دی ہے کہ وہ نسل انسانی کی سب سے بڑی اور موذی بیماری کے خلاف جدوجہد میں کامیابی سے دوچار ہو رہی ہے انجمن نے اپنے سالانہ اجلاس میں ۲۱۰۰۰۰ پونڈ کی رقم فراہم کرنے کا فیصلہ کیا ہے اسے اور متعلقہ اور نوآبادیاتی حکومتوں کی طرف سے موصول شدہ چندوں کو سلطنت برطانیہ سے جذام کا قلع قمع کرنے کے لئے صرف کیا جائے گا۔

لیکن کیا جذام ناقابل علاج بیماری نہیں؟ چند سال پیشتر اس لعنت کو ناقابل علاج ہی تصور کیا جاتا تھا یہاں تک کہ جذام کے خلاف شہرہ آفاق ماہر ڈاکٹر انرسٹ ہورنے اس کے جراثیم کو برباد کرنے کا ایک طریقہ دریافت کیا جس کی بروقت تشخیص کر کے علاج شروع کر دیا جائے۔

سلطنت برطانیہ میں ۲۰۰۰۰۰۰ کوڑھی ہیں جن میں سے ۱۲۵۰۰۰۰ ہندوستان میں ۵۰۰۰۰۰ افریقہ میں اور ۵۰۰۰۰۰ جزائر غرب الہند ملایا، سیلون اور بحر الکاہل کے دیگر جزائر میں ہیں ان میں سے صرف ۲۰۰۰۰۰ متعدی ہیں اور ان کو الگ تھلگ رکھنے کی ضرورت ہے صدیوں سے یہ رواج چلا آتا ہے کہ کوڑھیوں کو الگ کر کے بند کر دیا جاتا ہے جہاں نہ صرف وہ دماغی اور جسمانی عام کے نقصان کی وجہ سے کمزور ہو جاتے ہیں بلکہ ان کا علاج معالجہ بھی نہیں ہو سکتا شہریوں کے سوائے بہت کم لوگوں کو کوڑھیوں کا خیال آتا ہے کیونکہ چھوت کے ڈر سے ان سے طاعون کی طرح پرہیز کیا جاتا ہے۔

جذام اتنا متعدی مرض نہیں ہے جتنا کہ اسے خیال کیا جاتا ہے صرف چار میں سے ایک کوڑھی ایسی حالت میں ہوتا ہے اور اگر بعض احتیاطی اقدامات اختیار کئے جائیں تو چھوت کا خطرہ کم ہو جاتا ہے کئی صورتوں میں کوڑھیوں کی نوآبادیوں میں یہ لوگ اپنے کنبوں کے ساتھ رہ کر روزمرہ کی زندگی بسر کرنے اور کام کاج کرنے کے قابل ہو گئے ہیں ان کے علاج میں کامیابی کی سب سے بڑی وجہ یہی ہے کہ کوڑھی لوگ رضاکارانہ طور پر ان صحت گاہوں میں آئے تھے اور علاج کے لئے جو طریقے ان پر آزمائے جا رہے تھے اس قسم کی متعدد صحت گاہیں کوڑھیوں نے خود قائم کی ہیں اور ان کی زراعتی نوآبادیاں ان کے لئے کافی ہیں یہ بات نہ صرف اقتصادی نقطہ نگاہ سے بلکہ اس لئے بھی بہت مفید ہے کہ کوڑھیوں کو خود اعتمادی حاصل کرنے میں مدد ملتی ہے۔

ان صحت گاہوں سے ہر سال دس فیصدی مریض اچھے ہو کر یا "غیر متعدی" ہو کر نکلتے ہیں گزشتہ دس سال کے عرصہ میں نگوماہورو (جنوبی روڈیشیا) میں جذامیوں کی جدید صحت گاہ سے ہر سال پچاس فیصدی مریض صحت یاب ہو کر نکلتے ہیں اور اب تو یہ حالت ہے کہ جتنے مریض داخل ہوتے ہیں ان سے زیادہ تندرست ہو کر خارج کر دیئے جاتے ہیں اس حقیقت کے پیش نظر سلطنت برطانیہ میں کوڑھیوں کی امداد کرنے والی انجمن کا یہ خیال اور بھی پختہ ہو گیا ہے کہ اور نہیں تو سلطنت برطانیہ میں یہ موذی بیماری آئندہ نسل سے دور ہو جائے گی۔

ابتدا میں علاج کے طریقے مختلف تھے چھوت دور کرنے کا سب سے اچھا طریقہ یہ تھا کہ بچوں کو والدین سے علیحدہ کر دیا جاتا تھا چونکہ یہ بیماری موروثی نہیں ہے اس لئے علیحدگی سے بیماری کو پھیلنے سے روکا جا سکتا ہے ایک وقت میں بیماری کو تشخیص بنانے کے لئے خلزاتی نمک استعمال کئے جاتے تھے جدید ترین اور بہترین علاج وہ ہے جس سے ہائیڈنوکارپس کے تیل کا استعمال شامل ہے ہائیڈنوکارپس ایک جڑی بوٹی ہے جس کے دو ہی اقسام ہندوستان اور ملایا میں پائے جاتے ہیں اگر یہ تیل جلدی پچکاریوں کے ذریعہ بروقت جسم میں داخل کر دیا جائے تو اس سے جذام کے جراثیم برباد ہو جاتے ہیں۔ یہ علاج وقت طلب تھے یہاں تک کہ ڈاکٹر ہورنے اس تیل سے سوڈیم ہائیڈروکارپیٹ تیار کیا جو اس بیماری کے علاج میں ایک اہم عنصر ہے سلطنت برطانیہ میں کوڑھیوں کی امداد کرنے والی انجمن نے ہائیڈنوکارپس کے بیج مہیا کر کے مقامی طور پر اس پودے کی کاشت کا انتظام کر دیا ہے جس کی وجہ سے جذام کی صحت گاہیں اپنی اس انتہائی اہم دوا کو خود پیدا کرنے کے قابل ہو گئی ہیں۔

جنسیات

# کیا غیر ازدواجی جنسی تعلقات ناجائز ہیں

بظاہر یہ چیز عجیب و غریب ہے کہ سماج اور مذاہب دونوں "غیر ازدواجی جنسی تعلقات" کو ناپسندیدہ سمجھتے ہیں۔ اس لحاظ سے اس سوال کا جواب کہ "کیا غیر ازدواجی جنسی تعلقات ناجائز ہیں"؟ بہت مشکل ہے۔ تاہم ذیل کی سطور میں اس کا صحیح جواب معلوم کرنے کی کوشش کی جائے گی، جس کی صداقت کا تجربہ شاہد ہے۔

لفظ ناجائز سے کیا مراد ہے؟ "ناجائز" کہنا بہت آسان ہے لیکن فی نفسہ "ناجائز" ہے جو دوسروں کو نقصان پہنچائے یا ان کی صحت کو متضرر اور جذبات کو مجروح کرے یا ان کی فلاح و بہبود کو صدمہ پہنچائے۔ دوسرے سوال کا جواب یہ ہے کہ وہ چیز ناجائز ہے جو کسی عنصر کی دیوار نکال دے یا اس کا نفسیاتی توازن بگاڑ دے اور اس کی روحانی ترقی کو روک دے۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ وہ چیز ناجائز ہے جس کی بنیاد ایک ایسے اخلاقی اصول پر قائم ہو جسے بقول عام بنانا سماجی تباہی کے بغیر ناممکن ہے۔

اب ہمیں اُن جنسی تعلقات کے باہمی فرق کو معلوم کرنا ہے جو ہماری سماج کے رگ و پے میں داخل ہو چکے ہیں۔

---

بعض جنسی تعلقات ایسے ہیں جن میں انس و محبت کا شائبہ تک نہیں پایا جاتا۔ بلکہ اس سے محض حیوانی خواہشات کی تکمیل مقصود ہوتی ہے۔ ایسے تجربات میں صرف اجسام متاثر ہوتے ہیں۔ گردل و دماغ ذوقیات اور انفس اس عمل سے بالکل بے خبر رہتے ہیں اسی لئے دیکھا گیا ہے کہ ان تجربات کے بعد ہی انسان بے زاری اور طبیعت میں سستی محسوس کرنے لگتا ہے۔ جنسی احترام اور انس و محبت کے فقدان سے اس کا اندرونی توازن قائم نہیں رہتا۔ جس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ اسے اپنی ذات سے نفرت ہو جاتی ہے۔ اسلئے ہمیں یقین ہے کہ کوئی ذی فہم انسان ایسے حیوانی کردار کی حمایت نہیں کر سکتا۔

جنسی تعلقات کی دوسری قسم ایک حد تک باہمی الفت کا اظہار کرتی ہے جو بہت گہری ہوتی ہے۔ مستقل۔ ہمارا کہنا یہ ہے کہ جب انسان ایک دوسرے کے مشتاق ہوں تو انہیں جنسی تجربہ سے اس وقت تک پرہیز کرنا چاہیئے جب تک کہ وہ ازدواجی یا دائمی تعلقات قائم کرنے کا عزم نہ کر لیں۔ یہ سوال آج کل ہزاروں نوجوان مردوں اور عورتوں کی توجہ کا مرکز بنا ہوا ہے لیکن ہے کہ بعض افراد ان عارضی تعلقات سے مطمئن نظر آئیں اور ان کی زندگی چند روز کے لئے رنگینیوں سے معمور ہو جائے لیکن زندگی کے اس دوراہے پر جنسی تعلقات کا طلسم ناقابل شکست ہوتا ہے اور انسان ان کا شکار بنکر ہر ناجائز کو جائز سمجھنے لگتا ہے۔ حتیٰ کہ زندگی کے نظام کی ساری اخلاقیات بے اثر ہو جاتی ہے اسلئے ضرورت ہے کہ ایسے گمراہ نوجوانوں کو سختی کے ساتھ ٹوکا جائے اور انہیں گمراہی کے عواقب سے خبردار کیا جائے۔

تجربہ شاہد ہے کہ عارضی جنسی تعلق ہمیشہ شخصیت کا قاتل اور مصیبت کا نقیب ثابت ہوتا ہے۔ ہم ایک عرصہ سے ایسے مرد و عورت کی تلاش میں ہیں جنکے درمیان عارضی جنسی تعلق رہا ہو اور وہ اپنے خاتمہ کی ایک یا دونوں کے لئے سانحہ نہ بن گیا ہو۔ جب وہ ازدواجی مسائل، اس کی ذمہ داریوں اور پریشانیوں سے آزاد ہو کر ایک دوسرے سے محبت کریں اور ایک دوسرے کے لئے اپنے آپ کو وقف کرنا چاہیں تو سمجھنا چاہیئے کہ ان کے جنسی تجربات میں محض خود غرضی اور بزدلی کارفرما ہے۔ جو مرد محبت کرتے مگر نہ اسکو قدر کر اس کی آزادی خطرہ میں اور اس کی زندگی کسی دوسرے کے ساتھ وابستہ ہو جائے اور اسے مرد کی ذمہ داریوں کو اپنے کندھوں پر اٹھانا پڑے یا جو عورت محبت کرے مگر ازدواجی زندگی کے لئے تیار نہ ہو اور امور خانہ داری کو انجام دینے سے جی چرائے تو بس جان لیجئے کہ ان کے دل میں جنسی احترام جاگزیں نہیں ہے۔ وہ صرف عیش کوشی میں مبتلا ہیں اور ہمیں یقین ہے کہ وہ اپنے آپ کو تباہ کرنے کے لئے ایسا نہیں کر سکتے۔ کوئی شخص جنسی کو کھلونا نہیں بنا سکتا یا اسے اپنی سستی اور خود غرضانہ محبت کا شکار نہیں بنا سکتا۔ جنسی تجربہ کا ہماری شخصیت سے بہت گہرا تعلق ہے اسکی جڑیں مرد و عورت کی نفسیات میں اتر جاتی ہیں اور ان کی ساری زندگی کو متاثر کر دیتی ہیں۔ فطری طور پر جنسی تجربہ کا خاتمہ ہوتا ہے۔ جہاں تک عورت کا تعلق ہے یہ جنسی تجربہ خاندان سازی کی جبلت کو ابھارتا ہے تاکہ بچے پیدا ہوں اور اپنے باپ کو راحت پہنچائیں۔ ایک ماہر ماہر دوشیزگی کی عورت کی وہ خصوصیت بیان کرتی ہے کہ اسے اس مادی دنیا کا کچھ نہ کچھ حصہ مل جاتا ہے اور اپنی صلاحیتوں کو بروئے کار لا سکتی ہے۔ یہی وہ ایک ہے جسے وہ اپنے ہنرمند ہاتھوں سے سجا کر ایک مرد کی طرح زندگی کا کھیل کھیلنا چاہتی ہے۔ اسے بچوں کی بھی ضرورت ہے تاکہ وہ ان کے ذریعہ دوبارہ جنم لے سکے۔ جنسی تجربہ بعض اوقات اس انتہا کی ابتدا ہے جب ایک عورت جنسی طور پر بیدار ہو جائے اور اس فطری خواہش کی تشفی محض عمل مباشرت پر ختم ہو جائے اور وہ اپنی اعلیٰ خواہشات کو دبا دینا پڑے تو اس کی فطرت یا کمال سے محروم ہو جاتی ہے۔ کیونکہ اس جنسی تجربہ کی ایک اشتہا پیدا ہو جاتی تھی مگر اس کی تسکین کا مقصد نہ کی جا سکی اور وہ محروم رہ گئی۔ اس میں شکست آرزو کا ایک احساس پیدا ہو جاتا ہے اور وہ یہ بھی محسوس کرتی ہے کہ اس کے نظام زندگی میں کوئی رخنہ سا پڑ گیا ہے۔ جنسی تجربہ کا فوری نتیجہ ممکن ہے کہ تسکین شہوت ہو مگر ایک ہی ہفتہ کے اندر عورت اس مرد کی خواہش کرنے لگتی ہے تاکہ نہ صرف اس سے لطیف صحبت حاصل کرے بلکہ اس کے ساتھ زندگی بھی بسر کرے۔ یعنی اس کی خدمت کرے اور اس سے خدمت لے۔ تنہا رہنا اس کے لئے ناممکن ہو جاتا ہے۔ ایسی حالت میں وہ یا تو اپنی عفت کی پرواہ کر کے کسی دوسرے مرد کا انتخاب کرے گی یا اپنی خواہش کو دبا دے گی۔ اگر دوسرے مردوں کی تلاش جاری رکھے گی تو اس کی حالت نہایت قابل رحم ہو جائے گی کیونکہ جب جنسی خواہش کا شکار ہو جاتی ہے تو اس کی قوت کو کوئی ٹھکانا نہیں رہتا اور اگر اس نے اپنی خواہش کو دبایا تو اسے حقیقی محبت کی ایک زبردست آگ کو بجھانا پڑے گا جیسے زندگی کے بھڑکنے کا کوئی موقع دوبارہ ہماری مشرقی تہذیب میں ایسی مثالیں پائی جاتی ہیں۔ مختصر یہ کہ یہ بڑا ظلم ہے کہ کوئی مرد کسی عورت کے احساسات نسائیت کو پیدا کر دے اور پھر ان کی تشفی نہ کر سکے۔ لہٰذا مرد کا یہ وہ گناہ ہے جو عورت کی شخصیت میں رخنہ ڈال کر اسے ہمیشہ کے لئے ناتمام کے سپرد میں چھوڑ دے۔

اب ہمیں یہ غور کرنا ہے کہ آزاد جنسی تعلقات کا اثر مرد کی زندگی پر کیا پڑتا ہے۔ یہ ناممکن ہو جاتا ہے

# چاولوں میں غذائیت قائم رکھنے کا طریقہ

امریکہ کی ریاست ٹینیسی کے شہر ہوشن میں ایک
[illegible] آدمی کے ایک ایسا تجربہ کیا ہے جس
[illegible] ایک برس حصہ کی غذا
[illegible] ہو سکتی ہے یہ دونوں اشخاص سفید
[illegible] کے تجربے کر رہے ہیں جو کہ ہر اعتبار سے
[illegible] ہے۔ ان چاولوں میں [illegible] سفید
[illegible] اس نے علاوہ اس میں [illegible]
[illegible] اگرچہ چاول کا بھی رنگ بالکل سفید
ہے۔

[illegible] چاول کھانے میں نقصان دہ ہوتا ہے
[illegible] دوسری چیزیں ملائے بغیر کھاتے
[illegible] ہم نے خاص طور میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔
[illegible] قسم کے چاول کے لئے کسی بیماری کا خدشہ
[illegible] رہتا۔

دنیا کے ۱۲ ارب آبادی کا نصف حصہ زیادہ تر
[illegible] پر گذارہ کرتا ہے۔ جنگ ختم ہونے کے بعد
[illegible] چاول اس آبادی کی صحت اور [illegible]
[illegible] ان دو اشخاص کے نام جو چاول کی قسم میں
[illegible] چاہتے ہیں۔ گارڈن ہارول اور
[illegible] وہ اپنے کارخانہ کے [illegible]
[illegible] چاول تیار کر رہے ہیں۔ بہت سا چاول
[illegible] دیا جاتا ہے۔ چند ماہ میں ایک نیا کارخانہ
[illegible] کے باعث چاول کی نکاسی ہو گئی
[illegible] دوسرے تین شہروں میں [illegible]
[illegible] ایک شخص ہارول یہ پڑھ کر حیران ہو گیا کہ
[illegible] غذائیت کی کمی ہے وہ سمجھتا تھا کہ چاول کو
[illegible] طریقہ سے پکا کر چاول کی قدرتی غذائیت قائم رکھ
سکتا ہے اس نے زبردست ہمارے دباؤ میں مختلف
[illegible] چاول پکانے کے تجربے شروع کر دیئے ہیں۔

جب وہ اپنے خیال کے مطابق اپنے مقصد
میں کامیاب ہو گیا تو اس نے ایک انگریز مسٹر ہنری لوپ
کے متعلق سنا جو اس مقصد کے پیش نظر پچھلے دس سال
سے تجربہ کر رہا تھا اور وہ ضروری طریقہ بھی نکال
چکا تھا جس پر اس نے مسٹر ہنری لوپ کو انگلستان
میں ایک خط لکھا تھا جب یہ خط مسٹر لوپ کو موصول ہوا تو
اس سے پہلے وہ اس پر چھپا تھا اس کی اسکیم یہ تھی کہ
ہندوستان اور چاول پیدا کرنے والے دوسرے ممالک
میں کارخانے قائم کئے جائیں لیکن جنگ کے باعث اس
کی اسکیم پایۂ تکمیل نہ پہنچ سکی۔ ان حالات میں
مسٹر ہارول کے خط کا مسٹر ہنری لوپ پر کوئی اثر نہ ہوا
لیکن مسٹر ہارول ایک عرصہ کے بعد دوبارہ خط لکھتا رہا اس
نے ۲۰ خط لکھے لیکن ان کا کوئی جواب نہ دیا اس کے
بعد مسٹر ہارول نے بھی ٹیلیفون کئے۔
بالآخر مسٹر ہنری لوپ امریکہ جانے پر مجبور ہو گیا لیکن اس
ہارول سے مقصد مسٹر ہارول سے ملاقات کرنا تھا۔
اس نے امریکہ کے چاول کے کارخانے کا دورہ کرنے
میں کئی ہفتے لگا دیئے لیکن کسی کارخانہ دار کو اس کی اسکیم
سے دلچسپی نہ تھی۔ آخر وہ مایوس ہو کر واپس برطانیہ
روانہ ہو گیا۔ مسٹر ہارول اسے الوداع کہنے کے لئے ہوائی
بندرگاہ پر موجود تھا لیکن اس وقت ایک معمولی سا
واقعہ پیش آیا جو انسان کی زندگی پر اثر انداز ہوتا
ہے مسٹر ہنری لوپ پھسل گیا اور اس کا گھٹنا ٹوٹ گیا
اسے ہسپتال لے جایا گیا۔ بہتر اس کے کہ مسٹر ہنری لوپ
بہتر حالت سے اٹھا مسٹر ہنری لوپ اور مسٹر ہارول
میں ایک معاہدہ ہو گیا۔

۱۹۴۲ء کے آخر کار اتحاد ہے مسٹر ہارول نے
جنگ بیدار دور بورڈ ترغیب دی کہ وہ اسے چند مراعات
دے اس نے مختلف شہروں سے شرکت کے حصے
حاصل کئے اور ایک کارخانہ قائم کر کے مصنوعی چاول
تیار کرنا شروع کیا۔ اس کارخانہ کی نگرانی مسٹر ہارول
اور مسٹر ہنری لوپ دونوں کر رہے تھے۔

چاول کی اس نئی ساخت کو سمجھنے کے لئے ایک
شخص کے لئے چاول کے متعلق کچھ جاننا ضروری ہے
چاول یا دھان کے ارگرد چار تہیں ہوتی ہیں۔ ان
چار تہوں میں وٹامن نمبر ۲ معدنیات ہوتی ہیں چونکہ
عوام سفید چاول کو پسند کرتے ہیں۔ اس کے لئے
کارخانے ان چاروں تہوں کو علیحدہ کرتے ہیں۔ باقی
ایسا چاول رہ جاتا ہے۔ جس میں مکمل طور پر نشاستہ
گودہ ہوتا ہے۔ آخر میں تراشیدہ چاول پر گلوکوز
کا تہہ جما دی جاتی ہے تاکہ اس میں چمک پیدا ہو جائے

مسٹر ہنری لوپ کا طریقہ ہے کہ چاول کو پیسنے سے
پہلے اسے صاف کیا جاتا ہے اور اسے ہوا خارج کرنے
والے چیمبر میں رکھ دیا جاتا ہے تاکہ چاول سے ساری ہوا
کو خارج کر دیا جائے اس کے بعد زبردست دباؤ کے ساتھ
گرم پانی ڈالا جاتا ہے۔

ہوا کے خارج ہونے سے چاول میں جو خلا پیدا ہو
جاتا ہے اس میں گرم پانی داخل ہو جاتا ہے چونکہ وٹامن
نمبر ۲ پانی میں حل ہو جاتا ہے اس لئے وٹامن اناج
میں داخل ہو جاتا ہے۔ وٹامن کو اناج میں قائم رکھنے کے
لئے بھاپ استعمال کی جاتی ہے اور سوراخوں کو بند کر دیا
جاتا ہے تو مشین چھلکے کو اتار دیتی ہے اور باقی چاول
رہ جاتا ہے جس میں غذائیت ہی غذا ہوتی ہے یہ
غذائیت ضائع نہیں ہوتی۔

یہ مصنوعی چاول ہر قسم کے موسم میں کئی سال
تک ٹھیک حالت میں رہ سکتا ہے۔

ڈاکٹر ایم۔ سی کک نے اخبار زائٹا جرنل میں کہا ہے
کہ نئی قسم کے چاول وٹامن پالش کئے ہوئے چاول کی نسبت
تین گنا ہوتا ہے۔ کرنل روبنڈ نے اس نئی قسم کے
چاول کو دوران میں ایک اہم سائنٹفک ترقی کا نام
دیتا ہے۔ مسٹر ہنری لوپ نے یہ طریقہ گندم اور جو پر
بھی استعمال کیا ہے۔

چاول کے پچھلے دو ہزار سال سے استعمال کیا
جاتا ہے لیکن اس کے سوائے چاول میں کوئی بہتری نہیں
ہوئی۔ نئی قسم کے مشینی چاول سے مشرقی یورپ اور
امریکہ کے لوگوں کی صحت کے زیادہ اچھے ہونے کا امکان
ہے۔


**صحت عامہ کا سالانہ چندہ**

| حکومت | اندرون ملک | بیرون ملک | سالانہ فائل | فی پرچہ |
|---|---|---|---|---|
| حیات عالی | رضاکار نمبر عالی | امن عامہ نمبر | طبی جنتری | |
| | | | ۲ | |

**یونانی طبی بورڈ**

افضل گنج میں تشخیص و علاج کا بہترین مخزن

**مفردات و مرکب ادویات**

کا نظام شاہی روڈ روبرو مسجد فتح جنگ میں

**واحد مرکز**

مخزن الشفاء حیدرآباد دکن

# ہماری خوراک ۔ ایک نظام العمل

جس طرح ایک دیگ آویزشیں تشکیل پر زوروں کے ساتھ اپنا کام صحیح طور پر نہیں کر سکتی ۔ اسی طرح وہ قوم بھی زندگی کی جد و جہد اور حیات کی کشمکش میں کامیاب نہیں ہو سکتی جس کے افراد کمزور، نحیف اور دائم المرض و کوتاہ عمر ہوں ۔ جو قوم و عقل اور دولت کے ساتھ ساتھ تندرستی صحت سے بھی ہمکنار رہی ہے ۔ وہی ہمیشہ دوسروں پر غالب و حکمران ہوئی ہے بلکہ تاریخ بتاتی ہے اور بعض دفعہ عالم و عاقل اور دانا و فرزانہ قوم پر بھی جاہل مگر طاقت ور قوم غالب آگئی ہے

آج ہندوستان جس دور انقلاب سے گزر رہا ہے ۔ اس کو دیکھتے ہوئے اس کی اشد ضرورت ہے کہ صحت و تندرستی کے حفظ و بقا کے اصول اور امراض سے بچاؤ اور دوا و تدبیر کی اشاعت عوام میں زیادہ سے زیادہ کی جائے ۔

طب کے ماہرین بہت سے کہتے چلے آئے ہیں کہ خراب ۔ ناقص غذا اور اس کے جذب و ہضم کی خرابیوں کی وجہ سے بہت سے امراض پیدا ہوتے ہیں ۔ اب دور موجودہ کے ماہرین غذا نے مسلسل تجربوں کے بعد اس کی تصدیق کر دی ہے کہ غذا کو صحیح اور درست طریقے پر استعمال کرنے سے نہ صرف بہت سے امراض سے نجات مل جاتی ہے بلکہ عمر دراز بھی حاصل ہو سکتی ہے ۔ چنانچہ مشہور ماہر غذا ڈاکٹر رابرٹ میکرا سٹی نے متعدد تجربوں کے بعد یہ رائے ظاہر کی ہے کہ "غیر مناسب غذا کے خراب اثرات سے ناقص نشوونما، جسمانی کمزوری، عضلات کا ضعف، جسمانی قوت کی کمی، قوت برداشت کی کمی، شدید جسمانی و دماغی کام کی ناقابلیت عمر کی قلت اور قبل از وقت بڑھاپا وغیرہ عوارض رونما ہوتے ہیں ۔ سل دق، ہیضہ و پیچش، ملیریا اور جذام وغیرہ امراض کے مقابلہ کی قوت بھی ناکافی اور ناقص غذا کے سبب سے کمزور ہو جاتی ہے اس قوت کی کمزوری کی وجہ سے ہندوستانی متعدی اور دیگر امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں اس بیان کی مزید توضیح ڈاکٹر جے ۔ ایچ ہلٹن صاحب نے کی ہے آپ نے صاف طور پر کہہ دیا ہے کہ ہندوستان میں بیماریوں کی کثرت کا باعث عوام کی ناقص غذا ہے ۔ پس اگر ہم اپنی اور اپنے برادران وطن کی صحت و طاقت بڑھانا اور اموات کی تعداد کو کم کرنا چاہتے ہیں تو ہمارا فرض ہے کہ ہم اپنی روزمرہ کی غذاؤں کو عمدہ اور بہتر بنانے کی کوشش کریں اور مشاہدہ بھی اس کی تائید کرتا ہے کہ گزشتہ نصف صدی میں بے شمار دوائیں امراض کو دور کرنے کے واسطے تیار ہو چکی ہیں اور روزانہ ہو رہی ہیں مگر ان دواؤں سے امراض کی پیدائش میں کوئی کمی نہیں ہوئی بلکہ زیادتی و کثرت ہوتی جا رہی ہے اس کی وجہ یہی ہے کہ امراض سے محفوظ رہنے کے واسطے زندگی کے طریقوں اور غذا کی اصلاح کی طرف توجہ نہیں کی جاتی کیونکہ ڈاکٹر میکرا سٹی کے قول کے مطابق صحیح قسم کی غذا صحت کو بہتر بنانے کے لئے ایک نہایت ضروری اور اہم جزو ہے اور خراب قسم کی غذا امراض کے پیدا کرنے کی ساتھی ہے ۔

غذا کی خرابی اور نقص سے جب طرح جسم کی بخوبی پرورش نہیں ہوتی ہے اسی طرح امراض کے مقابلہ کی قوت بھی کمزور و ضعیف ہو جاتی ہے اور طبیعت معمولی مرض کے حملہ کو بھی برداشت نہیں کر سکتی بلکہ ذرا سی بے احتیاطی سے مرض کا شکار ہو جاتا ہے اور قوت مدافعت کی کمزوری کے سبب سے مرض غالب ہو کر موت کا باعث بن جاتا ہے قدرت نے ہماری غذاؤں میں اس قسم کے اجزا مہیا کر دیئے ہیں جو تعمیر جسم کو مضبوط و مستحکم بنانے اور مرض سے مقابلہ کرنے کی قوت کی حفاظت و بقا کے لئے لازمی ہیں لیکن غذاؤں کا مروجہ طریقہ استعمال غلط ہے ۔ اس لئے یہ غذا فائدہ مند اور صحت پرور ہونے کی بجائے جسم کے لئے بیکار اور فضول چیز ہو جاتی ہے ورنہ یہ حقیقت ہے کہ ہماری روزانہ کی غذاؤں میں بہت سی ایسی اشیاء شامل ہیں جو نہ صرف مفید صحت ہیں بلکہ کیمیا حیات اور کیمیاء زندگی ہیں اور جدید سائنس نے متواتر تجربات کے بعد ان کے نفع مند استعمال کی تصدیق کی ہے ۔ مگر ہم اپنی لاعلمی و ناواقفیت کی وجہ سے پورے طور پر ان سے فائدہ حاصل نہیں کرتے ، پس ہر طالب صحت کو لازم ہے کہ غذا کے پورے فوائد کے حصول کے واسطے اس کی اقسام و انواع تیار کرنے اور کھانے کے طریقوں سے آگاہی و واقفیت حاصل کرے ۔

اعضا کی پرورش ، جسمانی قوت کی افزائش اور روح کی تروتازگی صرف غذا پر موقوف ہے یعنی انسان کو ہوا پانی کے بعد غذا کا ملنا اشد ضروری ہے رات دن کے ہر لمحہ میں کام کرنے سے بدن کے جو اجزا تحلیل ہوتے رہتے ہیں ۔ ان کا بدل غذا ہی سے حاصل ہو سکتا ہے ۔ چنانچہ غذا ایسی اشیاء کو کہتے ہیں کہ جب وہ ہضم ہو جائیں تو ہمارے جسم کے جو اجزا محنت و مشقت کرنے سے خرچ ہوتے ہیں اور اسی خرچ کی وجہ سے جسم کے جو اجزا محنت و مشقت کرنے سے خرچ ہوتے ہیں اور اس خرچ کی وجہ سے جسم کی ساخت میں جو کمی ہوتی رہتی ہے ۔ اس کمی کو پورا کریں ۔ یعنی ایسی اشیاء اس قابل ہوں کہ جسم میں حرارت تمیزی پیدا کر کے عضلات و اعصاب میں قوت و توانائی بخشیں ۔ تاکہ حرکات جسمانی اور محنت بخوبی ہو سکے ۔ بالفاظ دیگر غذا سے دو فائدے حاصل ہونے چاہئیں ۔

۱ ۔ جسمانی ساخت کی مشین کی کمی کو پورا کرنا

۲ ۔ حرارت اصلی پیدا کر کے قوت و توانائی بخشنا

اب جدید انکشافات اور متواتر تجربات سے یہ امر پایہ ثبوت کو پہنچ گیا ہے کہ غذا میں زندگی بخش اور حیات پرور جوہر ہوتا ہے اور اس کی عدم موجودگی سے تمام غذا جسم کے واسطے بے کار ہو جاتی ہے اور اس کی کمی سے مختلف بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں جسم کی نشوونما بند ہو جاتی ہے ، ہاضمہ خراب اور اعضائے رئیسہ کمزور ہو جاتے ہیں ۔ قوت بصارت و سماعت میں خلل پڑ جاتا ہے ۔ قوت مدافعت کمزور پڑ جاتی ہے ۔ اس لئے مہلک اور متعدی امراض حملہ آور ہو سکتے ہیں ہڈیاں ٹیڑھی ہو جاتی ہیں یہ حیات پرور اجزا وٹامن (حیاتین) کے لطیف نام سے موسوم کئے جاتے ہیں اور ان کو انگریزی حروف کے لئے الف ، ب ، ج ، د ، ہ وغیرہ مختلف اشارات سے تحریر و تقریر میں ادا کرتے ہیں ۔

وٹامن (حیاتین) کی مختلف اقسام کے فوائد حسب ذیل ہیں ۔

حیاتین الف (وٹامن اے) جسم کی نشوونما اور ہڈیوں کی پرورش کرتی ہے ۔ کانوں اور جسم کے سوراخوں میں پیپ کی پیدائش کو روکتی ہے ۔

[illegible]

[illegible]

[illegible]

# دانت اور ان کی حفاظت

(جناب ڈاکٹر عبدالحمید صاحب پختانی)

یوں تو جسم انسانی کا ہر عضو بجائے خود نہایت ضروری اور مفید ہے۔ مگر جو خصوصیت اور اہمیت دانتوں کو حاصل ہے وہ شاید ہی کسی دوسرے عضو کو حاصل ہو۔

شاعر کہتا ہے "بے بہا ہیں شباہت دیتے ہیں۔ کانوں کی بھی ان کی فضیلت اور برتری کو تسلیم کرتا ہے چنانچہ دانت شکنی کو ضرب شدید میں شمار کرتا ہے اور اس فعل کے مرتکب کو سخت سزا دیتا ہے۔

دانت انسانی حسن کا زیور ہیں۔ اور صاف و ستھرے دانت اس کا زیور کا جاتے ہیں۔ دانت کے طفیل آدمی کا چہرہ خوشنما اور خوبصورت معلوم ہوتا ہے۔ دانت ہی آواز کو پرزور اور موثر اور خوشنما بنانے میں غیر معمولی مدد کرتے ہیں۔ دانتوں والے آدمی کے کلام سے جرأت اور جوش ٹپکتا ہے۔ مگر پوپلے منہ والے آدمی کی تقریر افسردگی اور بے بسی کا نمونہ ہوتی ہے۔ صحتمند دانتوں سے آدمی کا چال چلن اور تندرستی کی عمدگی ظاہر ہوتی ہے اور سب سے اہم امر یہ ہے کہ ہمارے دانت صحت اور تندرستی کا چشمہ ہیں۔ جسم کی توانائی و تنومندی کا دارومدار انہیں جواہر آبدار کی پائداری پر ہے جن کے سبب صاف اور ستھرے دانت موجود ہیں وہی لذیذ کھانوں کے لطف سے بہرہ اندوز ہوتا ہے۔ دانت ہی غذا کو چبا کر اور پتلا کر کے دانتوں میں بھیجتے ہیں اور بدہضمی جیسی ام الامراض مرض سے محفوظ رکھتے ہیں۔

یہ حقیقت بھی عیاں ہے کہ مولود کو چھ سات ماہ کی عمر میں دانت نکلنے شروع ہو جاتے ہیں اس وقت شیر مادر اس کی خوراک کے لئے کافی سمجھا جاتا ہے۔ اور بچہ کو دوسری غذا کھانے کی رغبت پیدا ہوتی ہے۔

جب دودھ کے دانت ٹوٹتے ہیں۔ تو ان کے بعد پکے دانت نمودار ہونے لگتے ہیں۔ جو عام الفہم کام آتے ہیں۔ ان کے ٹوٹ جانے پر پھر دانت پیدا نہیں ہوتے۔

ہر قسم کی خوراک دانتوں سے کھائی جاتی ہے اور دانتوں کی چکی میں پس کر ملایم صورت میں معدہ اندر پہنچتی ہے۔ جہاں عمل انہضام کے بعد وہ تحلیل ہو کر جزو بدن ہو جاتی ہے۔

فطری طور پر دانت ایسے مضبوط اور سخت ہوتے ہیں کہ اگر ان کو صاف اور محفوظ رکھا جائے اور انہیں بگڑنے سے بچایا جائے تو یہ اس وقت تک قائم رہتے ہیں جب تک انسان اتنا ضعیف و نحیف ہو جائے کہ وہ بچہ کی طرح رقیق غذاؤں کو ہی ہضم کر سکے۔ اور دوسری غذا کی اسے طلب ضرورت نہ رہے۔ مگر افسوس ہے کہ ہم اپنی غفلت اور بے پروائی سے ان کی کماحقہ نگہداشت نہیں کرتے اور قبل از وقت اس نعمت عظمیٰ سے محروم ہو جاتے ہیں۔ اور اتنا نہیں سمجھتے کہ اس نعمت غیر مترقبہ کو کھو دینا زندگی سے ہاتھ دھو بیٹھنا ہے۔ محققین اور ماہرین کا خیال ہے کہ دانتوں سے محرومی ہونا خودکشی کے مترادف ہے۔

خودکشی کا بنا لیتے ہیں ہر اقدام وہم
آپ ہی اپنے مٹاتے رہتے ہیں بنیاد ہم

اگر ہم دانتوں کی صفائی اور حفاظت کماحقہ نہ کریں گے تو وہ کمزور ہو جائیں گے۔ اور دانتوں کی قسم قسم کی بیماریاں لاحق ہو جائیں گی۔ انہیں کیڑا لگ جائے گا۔ یا درد دندان شروع ہو جائیگا منہ سے ناگوار بدبو آنے لگے گی اور لوگ پاس نہیں پھٹکنے دیں گے علاوہ ازیں مسوڑے گل جائیں گے اور ان میں پیپ پڑ جائے گی جو آہستہ آہستہ آب دہن کے ساتھ اندر جا کر گلے پھیپھڑوں اور معدے کے کئی امراض کا باعث ہو گی۔

دانتوں کی جڑوں اور درمیانی خلاؤں کو اگر صاف نہ کیا جائے تو دانتوں پر میل کی تہہ پڑ جاتی ہے اس تہہ میں کئی جراثیم پیدا ہونے لگ جاتے ہیں جس سے تپ دق، تپ محرقہ۔ یرقان وغیرہ جیسی مہلک امراض کا حملہ ہو جاتا ہے۔ کبھی دانتوں کی میل کی وجہ سے دانتوں میں درد شروع ہو جاتا ہے۔ اور بیمار اپنے دانت نکلوانے کے لئے تیار ہو جاتا ہے گویا یہی زندگی کی بدمزگی کا آغاز ہے اور آدمی ان خوراکوں کے چبانے سے جو حسن جمال اور خوشی و شادمانی سے بھی یکسر محروم ہو جاتا ہے اس کے علاوہ چونکہ غذا اچھی طرح چبائی نہیں جا سکتی اس لئے ہضم کا دور دورہ ہونے لگتا ہے خوراک کے سخت اور بڑے بڑے ٹکڑے معدے میں چلے جاتے ہیں۔ اور خوراک کی نامکمل نالیوں اور معدے کی غشاء مخاطی کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ مزمن معدے اور ہاضمہ کی بیماریاں مریض کو آ دبوچتی ہیں جس سے زندگی بے لطف ہو جاتی ہے۔

اندریں حالات یہ ضروری ہے کہ ہم اپنے دانتوں کی پوری پوری حفاظت کریں۔ دانتوں کی صفائی کی طرف توجہ کرنا ہمارے لوگوں کا فرض ہے۔ تاکہ یہ ہمیشہ تمام عمر ہمارے رہیں۔ بہت گرم اور بہت سرد اشیاء کا استعمال دانتوں کو خراب اور کمزور کر دیتا ہے۔ اس لئے ایسی اشیاء کا استعمال جو بہت گرم یا بہت سرد ہوں دانتوں کو مضبوط اور پائدار بنانے کے لئے ضروری ہے کہ قدرتی خوراک ایسے اشیاء کو اچھی حالت میں ہی رہنے دیتی جس سے مناسب کام نہ لیا جائے اس لئے ضروری ہے بہت سرد اور بہت گرم اغذیہ نیز ایسی خوراکوں سے پرہیز کیا جائے جن کے کھانے سے دانتوں اور مسوڑھوں کو اچھی طرح کام کرنے کا موقع نہ ملے۔

مٹھاس بھی دانتوں کے لئے بے حد مضر شئے ہے۔ خصوصاً جب کہ میٹھی اشیاء کے استعمال کے بعد منہ کو بخوبی صاف نہ کیا جائے مٹھاس کھانے سے دانتوں میں ایک تیزابی مادہ پیدا ہونے لگتا ہے۔ جسے لیکٹک ایسڈ کہتے ہیں۔ یہ تیزابی مادہ دانتوں کی جلد کو منحل کر دیتا ہے۔

دانتوں کو درست حالت میں رکھنے کے لئے بہترین تدبیر خوراک کو چبا چبا کر کھانا ہے اس تدبیر سے جہاں عمل انہضام بخوبی سرانجام پاتا ہے وہاں دانتوں اور مسوڑھوں کو مناسب کام کرنے کا موقع میسر آ جاتا ہے۔

کھانا کھانے کے بعد اچھی طرح کلی کر کے دانتوں کو صاف کر لینا چاہیئے کیونکہ جب خوراک کے ذرات دانتوں میں اٹکے رہ جاتے ہیں تو یہ منہ کی حرارت سے سڑنے لگتے ہیں۔ (بقیہ صفحہ پر)

[illegible]

**حیاتین ب** (وٹامن بی) یہ زندگی اور تندرستی کے لئے نہایت ضروری ہے غذا میں اس کی کمی یا غیر موجودگی سے ہر عمر کے انسانوں اور حیوانوں کے بچوں میں ایک قسم کی سوزش اور ورم پیدا ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ ایک نامعلوم مرض پیدا ہو جاتا ہے جس کو بیری بیری کہتے ہیں۔ بچوں کی غذا میں ان کے نہ ہونے سے آنکھ کی پردہ میں نوری نقص پیدا ہو جاتا ہے۔ بدہضمی، بھوک نہ لگنا وغیرہ شکایات بھی اس کی کمی سے پیدا ہو جاتی ہیں یہ زیادہ تر نباتات سے ماخوذ ہے اور خصوصیت سے بیجوں اور غلوں میں پائی جاتی ہیں۔ یہ تازہ اور خشک انڈوں، سبز ترکاریوں، آلو، گوشت اور دودھ میں بھی ملتی ہے گیہوں کی اور چاولوں کے چھلکے میں ہوتی ہے۔

**حیاتین ج** (وٹامن سی) اگر غذا میں یہ جزو کم ہو یا بالکل نہ ہو تو دانتوں اور مسوڑھوں کے امراض لاحق ہو جاتے ہیں۔ بالخصوص اس کی کمی سے گوشت خورہ ہو جاتا ہے۔ یہ تازہ سبزیوں اور ترکاریوں مثلاً کاہو، گوبھی، کرم کلا، مولی، شلجم، ٹماٹر، کچی قدر آلو، گاجر، ربیع، چقندر، بعض پھلوں مثلاً لیموں نارنگی وغیرہ کے رسوں میں پائی جاتی ہے۔ بعض قسم کے گوشتوں اور غلوں میں بھی ہوتی ہے۔

**حیاتین د** (وٹامن ڈی) اس کے فوائد بھی حیاتین الف کے مانند ہیں غذا میں اس کے نہ ہونے سے بھی جسم اور اس کی ہڈیوں کی پرورش میں خلل پڑ جاتا ہے یہ دودھ، مکھن، گھی، انڈے کی زردی، سبز ترکاریوں، بعض قسم کے غلوں، چربی دار گوشت، مچھلی کا تیل اور آنول میں پائی جاتی ہے۔

**حیاتین ذ** (وٹامن ای) غذا میں اس کی عدم موجودگی سے بانجھ پن اور تولید کی عدم قابلیت پیدا ہو جاتی ہے جن عورتوں یا مردوں کی [illegible] بالکل نہیں ہوتی [illegible] نہیں ہو سکتی [illegible] گیہوں کے چھلکے، تلوں کی [illegible] روغن زیتون [illegible] میں پائی جاتی ہے [illegible] میں ہوتی۔

یہ زندگی بخش جوہر سبزہ جات کے علاوہ گاجر، پیاز، سنگترہ، کیلا، آم اور جو وغیرہ میں بھی ہوتے ہیں۔ بعض اشیاء میں ایک اور بعض میں دو اور کسی میں تینوں حیاتین کی مقدار ہوتی ہے۔ الغرض یہ ذہن نشین کر لینا چاہیئے کہ غذا میں حیاتین کا ہونا اشد اشد ضروری ہے اور ہمیشہ وہ غذائیں استعمال کرائی جائیں جن میں مختلف قسم کی حیاتین موجود ہوں۔

**گیہوں** دنیا میں تمام غلوں سے زیادہ استعمال کیا جاتا ہے اس میں بدن کی پرورش کرنے والے اجزاء بکثرت ہوتے ہیں اس کے چھلکے میں نامعلوم اور حیاتین پائے جاتے ہیں۔ آج کل دیگر غلوں کی طرح گیہوں کا آٹا بھی عام طور پر مشین کے ذریعہ تیار کیا جاتا ہے اور باریک آٹے کی روٹی کھانا فیشن میں داخل ہو گیا ہے مگر حقیقت یہ ہے کہ مشین کی تیز حرکت گرمی پیدا کر کے گیہوں کے مفید صحت اجزا کو جلا دیتی ہے اس لئے اس آٹے کی روٹی سے نہ غذائیت حاصل ہوتی ہے اور نہ گیہوں کے اصلی مطلوبہ فوائد سے ہمارا جسم فائدہ حاصل کرتا ہے بلکہ اس آٹے کی روٹی دیر ہضم اور قابض ہوتی ہے یہی وجہ ہے کہ آج کل صدی صدی اشخاص کو قبض کی شکایت رہتی ہے علاوہ ازیں اس آٹے سے آنتوں کے بہت سے امراض پیدا ہو جاتے ہیں اس آٹے میں خون پیدا کرنے کی صلاحیت بھی نہیں رہتی ہے اس کے برخلاف ہاتھ کی چکی سے پسے ہوئے آٹے کی روٹی زود ہضم ہوتی ہے عمدہ خون پیدا کرتی ہے اس سے قبض بھی نہیں ہوتا ہمیشہ مشین کے آٹے کی بجائے ہاتھ کی چکی سے پسے ہوئے آٹے کی روٹی استعمال کرنی چاہیئے اور جن کو مشین کا آٹا ملتا ہے وہ بغیر چھانے ہوئے آٹے کی روٹی کھائیں اس طریقہ سے یہ زود ہضم اور قبض کشا ہوگی اور بہت سی بیماریوں سے امن رہیگا۔

**دودھ** یہ ایک مکمل غذا ہے۔ اس میں تقریباً تمام ضروری اور صحت بخش اجزا موجود ہوتے ہیں۔ دودھ میں دو قسم کے حیاتین ب ج پائے جاتے ہیں، روغنی نشاستہ دار اور نمکین اجزا بھی ہوتے ہیں علاوہ ازیں دودھ میں چونہ کی مقدار تمام غذاؤں سے زیادہ ہوتی ہے اور چونہ صحت و تندرستی کے واسطے بہت ضروری ہے جسم انسانی چونہ کی کمی سے پورے طور پر نشو و نما نہیں ہوتا، پٹھوں، رگوں اور ہڈیوں کی پرورش نہیں ہوتی۔ الغرض چونہ کے نہ ہونے سے جسم رفتہ رفتہ کمزور ہو کر ناکارہ ہو جاتا ہے بکری، گائے اور بھینس کا دودھ عمدہ ہوتا ہے۔ عمدہ تازہ دودھ مفید اور خوش ذائقہ ہوتا ہے اور جوش دینے سے نہیں پھٹتا ہے۔ دودھ کو مسلسل بہت دیر تک جوش نہ دینا چاہیئے اس طریقے سے اس کے غذائی اجزاء تباہ ہو جاتے ہیں۔ فطری طریقہ تو یہی ہے کہ تازہ دودھ پیا جائے تو زیادہ بہتر و مفید ہے یا پھر ہلکا اور خفیف جوش دینا چاہیئے۔ عام طور پر لوگ دودھ سوتے وقت پیتے ہیں۔ اس وقت پینے سے دودھ بخوبی ہضم نہیں ہوتا۔ اس لئے صبح یا شام کے ۵، ۶ بجے دودھ پینا چاہیئے اگر دودھ سے قبض ہو تو شکر سرخ یا شہد ملا لینا چاہیئے اور جس جانور سے دودھ لیا جائے اس کی پرورش اور خوراک کا انتظام اچھا ہونا چاہیئے کیونکہ چارے کا اثر دودھ میں ضرور آتا ہے۔ جو جانور کھلی ہوئی چراہ گاہوں میں چرتے ہیں اور تازہ ہوا اور روشنی میں رہتے ہیں۔ ان کا دودھ بہت بہتر ہوتا ہے۔ دودھ بہترین نعمت خداوندی ہے اور ہمارے بزرگوں کی طویل عمری اور تندرستی کا راز دودھ کے استعمال میں ہی پوشیدہ تھا۔

**بکری کا دودھ** گائے اور بھینس کے دودھ کی نسبت بکری کا دودھ زیادہ مفید ہے کیونکہ (۱) بکری کا دودھ گائے کے دودھ گائے کے دودھ کی نسبت زیادہ زود ہضم ہوتا ہے اس میں مکھن بھی زیادہ ہوتا ہے (۲) یہ سل کے جراثیم سے پاک ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں بکری کی پرورش اور نگہداشت گائے اور بھینس کے مقابلہ میں زیادہ سہل اور کم خرچ ہے۔ اطبائے قدیم نے بھی بکری کے دودھ کو دانہ سل اور بعض اعتبارات سے بہتر تسلیم کیا ہے ان دنوں جب کہ ہندوستان میں مرض سل روز بروز ترقی پذیر ہے اور بازاروں میں عمدہ خالص دودھ بھی نہیں ملتا ہے اور افلاس بھی بڑھتا جا رہا ہے تو مناسب ہے کہ ہم اپنی غذا کی کمی کو بکری کے سستے دودھ سے پورا کریں۔

# کیا آپ جانتے ہیں؟

(کہ)

(۱)

قومی عجائب خانہ ممالک متحدہ امریکہ کے ماہر انسانیات ڈاکٹر ایلکس کا بیان ہے کہ ہمارے سر میں دماغ پچاس یا ساٹھ برس کی عمر تک بڑھتا رہتا ہے۔ صرف استثنائی حالات میں کامل ذہانت تقریباً بیس سال کے بعد بڑھتی ہے۔

(۲)

بوسٹن یونیورسٹی اسکول آف میڈیسن کے ڈاکٹر ڈیوڈ سی ڈگلس نے ناشتہ کرنے سے پہلے کثیر مقدار میں پانی پینے کا مشورہ دیا ہے تاکہ آنتیں حرکت میں آکر قبض کو آسانی رفع کر سکیں۔ ان کی یہ رائے ہے یہ طریقہ صرف قبض کی ابتدائی حالت میں استعمال کرنا چاہیئے۔ یعنی ایسے موقع پر جب کہ اس کے ساتھ کوئی بیماری موجود نہ ہو۔ وہ کہتے ہیں "لوگوں کا معمول ہے کہ وہ اکثر اسعاء کی اکثریت کے نمایاں طور پر تیار ہوئے بغیر چھ سے دس گلاس تک پانی پی جایا کرتے ہیں۔ یہ صورت اس لئے اختیار کی جاتی ہے کہ پانی تو لوں تک پہنچنے سے پہلے آنت غائب ہو جاتا ہے اگر سو کر اٹھتے وقت چار گلاس پانی پی لیا جائے تو اتنی مقدار تو لوں تک پہنچنے کے لئے کافی ہے۔ پانی کی یہ مقدار آدھ گھنٹے سے ایک گھنٹے کے اندر بدفعات استعمال کرنی چاہیئے۔

اگر اتنا پانی پینے پر سیری حاصل ہو تو اس سے پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ یہ بات جلد دور ہو جائے گی بعض لوگوں کو تجربے سے ایک یا دو تین گلاس پانی کافی معلوم ہوگا۔ چونکہ پانی معدے کو جلد ہی چھوڑ دیتا ہے اور درجہ ہائے تپش معتدل و مساوی ہو جاتے ہیں۔ اس لئے پانی سرد استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس طرح پانی پینا آنتوں کے فضلے کو زیادہ رقیق بنا دیتا ہے اور معاء کی حرکت کو مدد پہنچاتا ہے

(۳)

آج کل امریکی افواج ایک نیا بم استعمال کر رہی ہے جو کیڑے مکوڑے مارنے والے مواد سے بھرا جاتا ہے یہ مواد امریکہ کے محکمہ زراعت نے تیار کیا ہے۔ بم میں ایک مثلی شے بھری ہوتی ہے جو کمرے کے درجہ تپش کے اعتبار سے فی ایکڑ مزید دو پونڈ کے دباؤ کے تحت تیار کی جاتی ہے۔ یہ حشرات کش دوا ایک والو کے ذریعہ استعمال کی جاتی ہے۔ اسے صرف تین سکنڈ استعمال کرنا ایک معمولی تدو فاست کے تمام حشرات الارض کو مستقل طور پر فنا کر دینے کے لئے کافی ہے۔

(۴)

برطانوی کارخانے جنگ کے بعد بہت جلد ایسے چھوٹے ریڈیو سٹ جو ایک سگار کے ڈبے کے برابر ہوں گے ہزاروں کی تعداد میں بنانے شروع کر دیں گے۔

یہ اتنے چھوٹے ہوں گے کہ ایک کاروباری بیگ یا عورتوں کے ہینڈ بیگ میں سما سکیں گے۔ ان کے ذریعہ سارے نشری پیغامات تمام لہروں کے پیمانوں پر بلند آواز میں اچھی طرح سنے جا سکیں گے۔ غالباً یہ سیٹ ۱۰ پونڈ سے ۸ پونڈ کی قیمت پر فروخت ہوں گے۔ ان میں جو بیٹری استعمال ہوں گی وہ بڑی مدت تک کام دیں گی۔ زمانہ جنگ کی ریڈیائی تحقیق کے ذریعہ جو ترقیات ہو سکی ہیں ان میں سے ایک یہ ترقی بھی ہے۔

ان چھوٹے ریڈیو سٹوں کی تیاری کا منشا یہ ہے کہ لوگ وقتاً فوقتاً جہاں چاہیں نشری پیغامات سن سکیں۔ مثلاً دفتروں میں، سفر میں یا ایسے کمروں میں جہاں عام بڑے ریسیور موجود نہ ہوں۔ وہ جنگ سے پہلے کے سب سے چھوٹے بیٹری والے ریسیور کے نصف سے بھی چھوٹے ہوں گے۔

(۵)

اکابر علماء اور شعراء پر کاہلی کا الزام بہت قدیم ہے کیونکہ یہ لوگ اجتماعی زندگی کے شور اور ہنگاموں سے گھبرا کر گوشۂ عزلت تلاش کرتے ہیں کہ یہاں اطمینان کے ساتھ بیٹھ کر نیچر سے سرگوشی کریں۔ اسکاٹ لینڈ کے مشہور شاعر اور ناول نگار والٹر اسکاٹ کی نشست گاہ ایک پتھر تھی، یہ پتھر اسکاٹ لینڈ میں بہت مشہور ہے وہ یہاں تنہائی میں بیٹھا کرتا تھا۔

رولا جب کچھ لکھنا چاہتا تھا تو تھوڑی دیر ایک کشتی پر چت لیٹ جاتا۔ اور اس دوران میں وہ اپنے سامنے کے نیلگوں ٹکڑوں کے سوا کچھ نہ دیکھتا۔

نیوٹن چند گھنٹے اپنے خانہ باغ میں تنہا بیٹھتا تھا۔ ان طویل نشستوں میں کی ایک نشست میں اس نے کشش کا راز معلوم کیا۔

جفرسن لوگوں سے نجات حاصل کرنے کے لئے بلوط کے سایہ میں بیٹھا کرتا تھا کیونکہ بلوط کی شاخوں کی خفیف سرسراہٹ اس کے افکار کو بلند خیالات اور سیروں کی دنیا میں پہنچا دیتی تھی جہاں کی پر راحت زندگی اس فانی زندگی سے کہیں زیادہ دل آویز ہے۔ اس کے ہمسایہ اس کی اس زندگی کا مضحکہ اڑاتے تھے اور اس کو کاہل سمجھتے تھے اور وہ ساکھو کے درخت کے نیچے پڑا ہوا ہاتھوں سے زمین کریدا کرتا تھا۔

(۶)

ولایات متحدہ امریکہ کے کاروں کے تعمیر کے ماہرین حیاتیات کی رائے ہے کہ چھوٹے چھوٹے کیڑے پتھر کا کوئلہ بنانے میں بہت معاون ہوتے ہیں۔ اس کے ثبوت میں وہ اپنے مشاہدات بیان کرتے ہیں کہ انہوں نے بعض ایسے قدیمی جراثیم کا مشاہدہ کیا ہے جو لکڑی پر زندگی بسر کرتے ہیں اور مدتوں زندہ رہتے ہیں۔ اس لئے بہت ممکن ہے کہ اسی قسم کے جراثیم پتھر کے کوئلہ کی پیدائش کا سبب ہوتے ہوں اس اعتقاد کی مزید تائید اس سے ہوتی ہے کہ انہوں نے ان نباتات کی تحلیل کے وقت جو پتھر کے کوئلہ کا قالب بدل رہی ہیں، ان میں بہت سے چھوٹے جراثیم کا مشاہدہ کیا ہے اس سے انہوں نے یہ نتیجہ نکالا کہ انہی قسم کے جراثیم نباتات کی طبیعت میں تبدیلی پیدا کر کے اس کے کوئلہ بنانے میں معاون ہوتے ہیں۔


**مایوس العلاج نوجوان**

دواخانہ مجددیہ مستعد پورہ میں رجوع ہوں جہاں حیدرآباد کے مشہور طبیب علاج فرماتے ہیں۔

# ذائقہ کا احساس

نیبو اور املی کا نام سنتے ہی پانی دوڑ جاتا ہے۔ بریانی کی خوشبو اور میٹھے کی خوشنما دیں بھی بھوک کو تیز کر دیتی ہیں۔ اس کے برخلاف بدذائقہ سالن اور بدبو دار کھانے بھوک کے باوجود کھائے نہیں جاتے۔ آپ بھرا دستر خوان چھوڑ کر اٹھ کھڑے ہوتے ہیں ——— اگر لذت اور ذائقہ نہ ہو تو بریانی اور خشکہ ایک ہو جائے آپ میٹھے کے نوالوں پر چٹخارے نہیں لے سکتے۔ دواؤں پر آخ تھو کریں!! دعوتوں کی زندگی اور دستر خوانوں کی رونق ختم ہو جائے ——— اگر قوت ذائقہ نہ ہو تو بازاروں کی آرائش بھی نہ رہے وہ دوا بھی اور بدمزگی کا احساس رحمت بھی ہے لعنت بھی ——— لیکن یہ احساس ہے کیا؟!

ذائقہ کا احساس زبان پر ابھری ہوئی چھوٹی چھوٹی حسی ساختوں کے ذریعہ دماغ تک پہنچتا ہے۔ یہ حسی ساختیں برہنہ آنکھ کے لئے غیر مرئی ہوتی ہیں یعنی کسی حد سی اور اوسط کے ہم ان کو دیکھ نہیں سکتے۔ ہر احساس کے لئے ضروری ہے کہ وہ دماغ تک پہنچے دماغ حساسی مرکز ہے جو ہی یہ متاثر ہو اس کے اثرات سارے جسم پر چھا جاتے ہیں۔ اگر آپ ذرا غور کریں تو پتہ چلے کہ زبان کی سطح ناہموار ہوتی ہے۔ اس میں تالیوں کی طرح چھوٹے چھوٹے ابھار دکھائی پڑتے ہیں۔ اگر ان چھوٹے چھوٹے ابھاروں کو کسی خوردبین کی مدد سے دیکھا جائے تو معلوم ہوگا کہ ان ساختوں کی شکلوں میں کئی نمائندہ ساختیں بھی موجود ہوتی ہیں اور ان کی نما ساختوں کے درمیان نے چھوٹے چھوٹے ریشے نکل کر ایک گچھے کی شکل میں پھیل جاتے ہیں۔ یہ ابھار نما ساختیں زبان کے ساتھ ساتھ گال، اندرونی حصوں، اور حلق اور تالو پر بھی پائی جاتی ہیں۔ ان ساختوں کو متاثر کرنے کے لئے عوامل کا لعاب دہن میں حل پذیر ہونا بے حد ضروری ہے۔ زبان کی ان مخصوص ساختوں کے علاوہ حسی اعصاب کا ایک وسیع تر نظام بھی پھیلا رہتا ہے جو ذائقہ کے احساس کو دماغ تک منتقل کرتا ہے۔ کسی حس کا صرف دماغ تک پہنچ جانا کافی نہیں ہے اس کے اثرات کے عام ہونے کے لئے یہ ضروری ہے کہ یہ حسی کی اعصاب کے ذریعہ جسم میں اور بھی پھیلتے۔ حرکی اعصاب ایسی ساختوں کو کہتے ہیں جو دماغ سے منتقل احکام کو کینیتوں کو حرکت تک پہنچاتی ہیں۔ اگر عمل کا یہ دائرہ مکمل نہ ہو اور احساس ذائقہ کی رو دماغ تک پہنچ یا پہنچ کر واپس ہونے کے دوران میں راستہ ہی میں روک لیا جائے تو ہم کھانے کا ذائقہ محسوس کر سکتے ہیں غدودی اور عضلاتی ردعمل کا نام ذائقہ ہے۔ مختلف ذائقے دراصل عضلات اور غدود پر مختلف اثرات کے مظہر ہیں۔ اگر ایک سے زیادہ ذائقے غذا میں مخلوط ہو جائیں تو اس سے پیدا ہونے والے اثرات بھی اسی قدر پیچیدہ ہوتے ہیں

دماغ سے جملہ بارہ اعصاب نکلتے ہیں۔ ان میں سے تین اعصاب کی حسی شاخیں ان ابھار نما ساختوں سے جا ملتی ہیں جو زبان پر پائی جاتی ہیں۔ یہ تینوں اعصاب دماغ کے معین حصہ "نخاع مستطیل" سے شروع ہوتے ہیں دماغ کے اسی خاص مقام سے دماغی اعصاب کی بہت سی حرکی شاخیں بھی نکلتی ہیں ان میں سے اکثر منہ میں زبان کو متحرک رکھنے کی ذمہ دار ہیں بدمزہ یا مزیدار کھانے سے ہمارے چہرہ پر جو اثرات ظاہر ہوتے ہیں ان کو ظہور میں لانے کی ذمہ داری بھی دراصل ان ہی حرکی اعصاب پر ہوتی ہے۔ ان حرکی اعصاب کے علاوہ ایسے اعصاب بھی پائے جاتے ہیں جو لعابی غدود سے ملحق ہوتے ہیں جب ضرورت لعاب کا افراز ان ہی کے ذریعہ متوازن ہوتا رہتا ہے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ آنسو پیدا کرنے والے غدود بھی کسی نہ کسی طرح احساس ذائقہ کے اس سارے نظام سے تعلق رکھتے ہوں کیونکہ اکثر اشیاء کے استعمال پر ہماری آنکھوں میں آنسوؤں کا کھیل جانا بھی عام ہے ——— یقین نہ ہو تو ایک ہری مرچ چبا کر دیکھ لیجئے!

بعض وقت یوں بھی ہوتا ہے کہ شئے کے استعمال اور ذائقہ محسوس کرنے کے درمیان تھوڑا سا وقفہ محسوس ہو ——— اس وقفہ کو "مدت مخفی" کہتے ہیں۔

جس طرح ایک انسان کی شکل کسی دوسرے انسان سے نہیں ملتی بالکل اسی طرح کسی ایک شئے کا مزہ کسی دوسری شئے سے نہیں ملتا۔ لیکن وسیع طور پر احساس ذائقہ کو چار عنوانات کے تحت تقسیم کیا جا سکتا ہے میٹھا، نمکینی، کڑواہٹ اور ترشی، باقی تمام ذائقے ان ہی چار ذائقوں کا امتزاج اور آمیزہ ہوتے ہیں۔

مٹھاس اور ترشی سب سے زیادہ زبان کے جانبی حصوں اور نوک پر محسوس ہوتی ہے البتہ نمکینی کا احساس یکساں طور پر محسوس ہوتا ہے لیکن کڑواہٹ زبان کے آخری حصہ پر سب سے زیادہ تکلیف دہ بنتی ہے۔ زبان کا درمیانی حصہ بچہ چھوٹی عمر کے بچوں کے عام طور پر احساس ذائقہ کے لئے مردہ ہوتا ہے۔

احساس ذائقہ کو متحرک کرنے کے لئے خاص اشیاء کی خاص خاص مقداروں کی ضرورت ہوتی ہے اس حقیقت کا تجربہ آپ کو ہر لمحہ ہوتا رہتا ہے کبھی آپ کہتے ہیں، یہ شربت پھیکا ہے، چائے میں شکر کم ہے بڑی اچھی کھٹاس ہے اور کبھی آپ چلانے لگتے ——— افوہ! اس قدر مرچ!! ان تمام کیفیات کی وجہ یہ ہے کہ دماغ تک احساس ذائقہ کو پہنچانے کے ذرائع اس وقت تک متحرک نہیں ہوتے جب تک ان کی ایک خاص مزاحمت پر تابو نہ پایا جائے جس طرح کسی خاص وزن کو ہلکیلنے کے لئے خاص قوت درکار ہوتی ہے بالکل اسی طرح کسی خاص صلاحیت کو متحرک کرنے کے لئے اس کی نوعی رکاوٹ پر غالب آجانا بھی ضروری ہے۔ ذائقہ زیادہ تر عادت پر ہی منحصر ہوتا ہے ——— اور عادات دراصل نام ہے اس خاص کیفیت کا جو انفرادی اشخاص میں احساس ذائقہ کو متحرک کرنے کے لئے ضروری ہو جاتی ہے۔

# دانت اور ان کی حفاظت

اور دانت کے جبہ کو بدرنگ اور کمزور کر دیتے ہیں اگر دانتوں کی ریخوں سے خوراک کے ذرات نکلیں تو انہیں چاندی کی تیلی سے خلال کیا جائے اور کوشش کی جائے کہ کوئی ذرہ دانتوں میں اٹکا نہ رہ جائے اس کے علاوہ کھانا کھانے کے بعد کچھ پھل کھانا بھی مفید ہے

دانتوں کی مضبوطی کے لئے روزانہ صبح و شام مسواک اور برش کرنا بھی ضروری ہے۔

دانتوں کی صفائی کے لئے برش استعمال کیا جائے اس کے بال نہ بہت سخت ہونے چاہئیں اور نہ بہت نرم۔ نیز بالوں کے قطار میں بھی ذرا چھدری ہوں تاکہ وہ دانتوں کی ریخوں میں بخوبی پھر سکیں استعمال کرنے کے بعد برش کو خوب صاف کر کے گرد و غبار وغیرہ سے محفوظ رکھا جائے ورنہ برش خود جراثیم کا مرکز بن کر نہایت مضر ثابت ہوگا۔

اگر ان تدابیر پر عمل کیا جائے تو ہم بہت سے امراض کی دار و گیر سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

(مشیر الاطباء لاہور)

# عظیم تر حیدرآباد کی تشکیل ۔ عامل بلدیہ کی تمنا؟

## "ہمارے شہری اپنے عظیم تر شہر کو دیکھ سکیں"

مولوی حمید الدین محمود صاحب تیج۔ سی ایس

آپ نے میرا خیر مقدم جس خلوص سے فرمایا اس کے لئے میں شکر گزار ہوں میرے انتخاب پر آپ نے جس خیال پر زور دیا ہے میں اس سے متعلق یہ عرض کرنا چاہتا ہوں کہ میں ملک و مالک کی خدمت کرنا میرا فریضہ ہے جو انشاء اللہ المستعان ہمیشہ رہے گا۔

عظیم تر حیدرآباد کا جو خاکہ حکومت کے پیش نظر ہے وہ نہ صرف حیدرآباد کے مفاد عامہ کا حامل ہے بلکہ اس کے روبہ عمل آنے پر حیدرآباد ان شہروں کے برابر ہو جائے گا جو آج ہندوستان میں پہلے درجہ میں شمار کئے جاتے ہیں مجھے ایک خادم ملک کی حیثیت سے اس خاکہ کو روبہ عمل لانے اور عظیم تر حیدرآباد کی تشکیل میں ہمہ جہتی مصروفیت پیدا کرنے کی دلی تمنا ہے خداوند عالم وہ دن جلد لائے کہ یہ خاکہ مکمل ہو اور ہمارے شہری اپنے عظیم تر شہر کو دیکھ سکیں آپ نے جن توقعات کا اظہار فرمایا ہے انشاء اللہ میری ممکنہ کوشش ان کو پورا کرنے اور اپنے فرائض منصبی خلوص سے ادا کرنے کی رہے گی میری دلی خواہش ہے کہ بلدیہ میں اہل بلدہ کا اثر و رسوخ رہے اور بلدیہ ہر اس ضرورت کو محسوس کرے جو اہل بلدہ کی ہے اس کے لئے میری امکانی کوشش ہوگی کہ نہ صرف مالکان مکان کے حقوق میرے پیش نظر رہیں گے بلکہ میں کرایہ داروں کے حقوق کو بھی ہمیشہ اپنے سامنے رکھوں گا آپ نے نواب مہدی نواز جنگ بہادر کا جو تذکرہ فرمایا ہے اس سے لفظاً لفظاً متفق ہوں مجلس صحت عامہ اور جریدہ صحت عامہ سے میں شروع سے واقف ہوں اور اب مجھے اس سے بہت زیادہ نزدیکی حاصل ہوگئی ہے میں آپ حضرات کے خلوص اور کام دونوں کا معترف ہوں۔

دعا ہے کہ میں اطیعوا اللہ و اطیعوا الرسول و اولی الامر منکم پر ہمیشہ گامزن رہوں۔

(تفصیل صفحہ ۲ پر)

# ہمارے سچے [illegible] صدق کا دور جدید

[illegible] صدق [illegible] کے جانے کے سلسلہ میں جو اپیل اپنے ناظرین سے کی تھی [illegible] ہمارے [illegible] ہیں کے ساتھ [illegible] مسئول [illegible] تھے اور جن کا اعلان ہم اپنی گزشتہ اشاعت میں کر چکے ہیں [illegible] کے بعد ہی ایک مخیر مخلص صدق نواز نے یکمشت [illegible] چندہ بھیجنے پر آمادگی کا اظہار کیا اور اس تحریک کا دلی گرمجوشی کے ساتھ خیر مقدم کیا جس پر ہم کارکنان صدق کی طرف سے ان کا تہ دل سے شکریہ ادا کرتے ہیں انہیں ان خیر پرست نے چونکہ خاص طور پر اپنے نام کے اعلان کی ممانعت کر دی ہے لہذا مجبوراً ہمیں یہی اتنا پتہ بتا دینا پڑا ہے کہ وہ بزرگ ہیں جو گزشتہ تیس سال سے برابر پانچ روپے سالانہ [illegible] صدق کی سرپرستی فرما رہے ہیں [illegible] حقیقت ہمارے پاس کوئی ایسے الفاظ [illegible] ہم ان کی سرپرستیوں اور قدر [illegible] سے سبکدوش ہو سکیں اللہ پاک انہیں ان کی اولاد [illegible] اجر عطا فرمائے اور آپ اس کی توفیق دے کہ ہم [illegible] دیکھنا چاہتے ہیں۔

اس گرمی [illegible] اس کے کیا چارہ تھا کہ ہم حضرت مولانا دعا [illegible] کی خدمت میں یہ ساری روئیداد پیش کریں اور ان سے [illegible] کرنے کی درخواست کریں چنانچہ [illegible] حضرت مولانا مدظلہ کی واپسی الہ آباد پر ہمیں اس کا موقع مل گیا اور [illegible] غیب کے ساتھ اپنی تجویز کے سلسلہ میں یہ کہا تو بیدی خطرہ [illegible] جناب مولانا نے ساری کل بات سنکر ابتدا ہی میں یہ کہہ کر [illegible] کام کر رہا ہوں اس سے زیادہ کے لئے میں وقت نہیں [illegible] ہو سکتا ہے کہ صدق کے صفحات میں اس [illegible] کر دیا جائے [illegible] کہ قدردانان صدق اور اس آپ کی تحریروں کے [illegible] اخبار کی ضخامت کے کہ جو دوسروں کے مضامین سے بھرا [illegible] اسی طرح دیر تک قائم رہی اور بالآخر بڑی رد و قدح کے بعد یہ طے پایا کہ مئی ۱۹۴۵ء سے ہفتہ وار صدق کو ہفتہ میں دو بار کر دیا جائے اور جناب مولانا جریدہ صدق کی تیاری میں جس قدر وقت اب صرف کر رہے ہیں [illegible] اسی وقت بھی کریں۔

میں خوش ہوں کہ قدردانان صدق کے روبرو مجھے مجرم بننے نہیں ہونا پڑا اور آج اس اعلان میں کہ انشاء اللہ مئی ۱۹۴۵ء سے (جب سے کہ صدق کا سال نو شروع ہوتا ہے) ان کا صدق ہفتہ میں دو مرتبہ ان کی خدمت میں پہنچتا رہے گا دلی مسرت محسوس کر رہا ہوں۔ اب یہ ان کا کام ہے کہ وہ اسے قائم رکھ کر بڑھنے اور ترقی کرنے کے مواقع بہم پہنچائیں۔

اس وقت تو میری اپیل کا تخاطب صرف ان لوگوں کی طرف تھا کہ جو صدق کو ہفتہ میں دو مرتبہ دیکھنا چاہتے تھے اور اب میرا روئے سخن صدق کے کل ناظرین کی طرف ہے کہ وہ جس طرح ممکن ہو اپنے حلقہ سے کم از کم ایک خریدار اس اثناء میں ضرور مہیا کرنے کی کوشش کریں تاکہ صدق جس مشن کو لے کر نکلا ہے اسے وہ بحسن و خوبی اتمام کو پہنچا سکے سالانہ چندہ کے سلسلہ میں بھی جناب مولانا سے میں نے گفتگو کی تھی کہ جس کے لئے انہوں نے یہ فرمایا کہ میری خواہش تو یہ ہے کہ موجودہ جنگ میں بھی کمی کر دی جائے لیکن ظاہر ہے کہ کاغذ اور اخراجات طباعت موجودہ گرانی کے زمانہ میں ایسا کیونکر ممکن ہے لہذا میں نے طے کیا ہے کہ مئی ۱۹۴۵ء سے اس کا سالانہ چندہ آٹھ روپیہ کر دیا جائے گا اور اب سے جتنے وی پی اس کے نئے یا پرانے خریداروں کے نام روانہ ہوں گے وہ اس شرح کے لحاظ سے ہوں گے۔

میں اپنا پورا کام کر چکا ہوں اب قدردانان صدق کا یہ کام ہے کہ صدق کی ترقیوں کی راہ میں اس پہلے قدم کا گرمجوشی کے ساتھ خیر مقدم کریں اور اسے اس بلندی پر پہنچا دیں کہ جہاں کھڑے ہو کر وہ ہندوستان کے دس کروڑ مسلمانوں کے روبرو اعلائے کلمۃ الحق کر سکے اور اس خدائی آواز کو پھر ان کے کانوں تک پہنچا سکے کہ جس کی اب صرف ہلکی سی گونج ان میں باقی رہ گئی ہے۔

وما علینا الا البلاغ

خاکسار محمد عبدالرؤف عباسی

مہتمم "صدق" لکھنؤ (دریاباد ضلع بارہ بنکی)

# شہری شعور — ادارۂ صحت عامہ کا عصرانہ مسرت

"ادارۂ صحت عامہ کی جانب سے ۴ مرداد کو عامل بلدیہ مولوی حمید الدین محمود صاحب بی اے کے اعزاز میں ایک عصرانہ ترتیب دیا گیا جس میں حضرت سجادہ صاحب روضۂ بندہ نواز، مولانا شاہ ولی اللہ حسینی صاحب مہتمم بابا پرنٹنگ پریس، جناب مہدی نواز جنگ بہادر معتمد صحت حکومت، نواب محسن یار جنگ بہادر ناظم بلدیات، مولوی فخر الدین مسعود صاحب بی اے پی ایس نائب معتمد مالگزاری، نواب مرزا انجف علی خان صاحب ناظم اطلاعات، مسٹر رام مل نائب معتمد کلکٹر، مسٹر ڈی ایس ہیگور راؤ مددگار معتمد باب حکومت، مولوی فضل الرحمٰن صاحب ناظم مالیات، مولوی عبد القیوم خان صاحب ناظم امور مذہبی، مولوی رکن الدین احمد صاحب نائب صدر نظام جماعت تنظیم، مولانا سید شاہ عبد الکریم حسینی صاحب بغدادی، مولوی خواجہ رضا علی صاحب معتمد، بابا خورشید جاہ صاحب، حکیم تشکر پرشاد صاحب ناظم آیورویدک، مسٹر کرشن خواجہ محمد سید معتمد تحصیل معیشت، مولوی ابو الحسن سید علی صاحب ایڈوکیٹ، مولوی سید محمد حسن صاحب ایڈوکیٹ، مولوی سید ریاض احمد صاحب، مولوی محمد عبد الرحمٰن صاحب ایڈیٹر وقت، مولوی یامین زبیری صاحب ایڈوکیٹ، مولوی [illegible] صاحب ایڈوکیٹ، [illegible] صاحب ایڈوکیٹ، [illegible] صاحب صدر یقی معتمد کل ہند ریاستی مسلم لیگ، نواب سید محمد عسکری جعفری صاحب امیر بلدیہ، نواب مرزا [illegible] صاحب، ڈاکٹر [illegible] صاحب ہلت اسپتال، نواب میر تراب علی خان صاحب مددگار بلدیہ، انسپکٹر بلدیہ، مولوی محمد اسحاق صاحب تیسرے، مولوی احمد عارف مرزا امام بیگ صاحب رفیق ایڈیٹر، نجابت علی خان صاحب، مولوی سید مولوی سید القدیر صاحب معتمد اسٹیٹ، صاحب ہاشمی معتمد تعلیم صنعت و فیاضت رہے۔

اس عصرانہ کا نظام نامہ سب سے پہلے مولوی محمد عبد الرحمٰن صاحب کا تعارف کراتے ہوئے شہری شعور پر نے خیر مقدم نامہ پیش کیا در صفحہ مہمان مولوی حمید الدین محمود صاحب گلپوشی کی رسم ادا کرتے ہوئے محترم بہادر نے قانون بلدیہ پر معلومات آفریں محمد شفیق احمد صاحب نعمانی وکیل شکریہ ادا کیا اور نتیجہ شہریوں کے اس متوجہ کرتے ہوئے مطالبہ کیا کہ وہ نواب قانون بلدیہ کو مجلس وضع قوانین کی

## مدیر وقت کی تقریر

مجھ کو اوٹھتے ہوئے میں سوچنے لگا تعارف کراؤں یا آج کے مہمان خاص میں ایسے پوزیشن میں ہوں کہ میزبان آپ سب سے تعارف کراؤں لیکن کوئی میں شہر اور شہری موجود نہ ہوں جہاں تک شہریوں کا تعلق ہے وہ اپنی تہذیب، اپنے شہری شعور، معیار زندگی کی حیثیت سے میں دعوے کے ساتھ کہہ سکتا ہوں کہ ہندوستان کے ہر شہر سے بڑھے ہوئے ہیں لیکن شہر کو شہریوں سے کوئی مناسبت نہیں ہے شہر ہم شہریوں کے قابل نہیں ہے میں اس شہر کا ذکر کر رہا ہوں جو سمنٹ کی سڑکوں اور بلند

## نواب مہدی نواز جنگ بہادر کی تقریر

پھولوں کا یہ خوبصورت ہار ایک بیجا نہ ہے جس کی قیمت آپ کی خدمات سے دوں کی جائے گی حقیقت یہ ہے کہ ملک میں بلدی خدمت سے بڑھ کر کوئی خدمت یا وقت نہیں ہو سکتی اخلاقی آواز جو خلوص کے ساتھ نکلے اس کا احترام ضروری ہے۔

دوران تقریر میں آپ نے مسودہ قانون بلدیہ کا ذکر کرتے ہوئے کہا کہ اس مسودہ کی تدوین کے لئے مجھے ایک سال کی مہلت دی گئی تھی میں نے اس کی تکمیل کر کے سرکار میں پیش کر دیا ہے اور کوشش کی ہے کہ بلدیہ کے جملہ فرائض کے متعلق ایک ایسا مکمل ضابطہ ترتیب دیا جائے جو ہندوستان کے دیگر اہم بلدیات کے ہم پلہ ہو ممکن ہے اس میں کچھ خامیاں بھی ہوں۔ میں بلدیہ کے بارے میں ارکان سے انتخاب کرنے کی میں نے رائے دی ہے۔

اس مسودہ میں فرد گذاشت مجھ سے یہ ہوئی کہ میں نے صحافت کے لئے کوئی نمائندگی نہیں رکھی توقع ہے کہ اب اس کی تلافی ہو جائے گی۔

قابل مقرر نے یہ بھی فرمایا کہ مجھ سے بلدیہ میں واپس جانے کے لئے پوچھا گیا تھا اس پر میں نے جواب دیا کہ اگر ایک کروڑ کا مزید قرضہ دیا جائے تو پھر بلدیہ میں جانے سے مجھے بڑی مسرت ہوگی۔

آخر میں حکیم لئیق احمد صاحب نعمانی ایڈیٹر صحت عامہ کی شہری خدمات کی نہایت حوصلہ افزا انداز میں ستائش کرتے ہوئے آپ نے ان کی نسبت فرمایا کہ جو کام صاحب ثروت بھی نہیں کر سکتے تھے اور جس کے لئے ان سے زیادہ عمر اور تجربہ رکھنے والے حضرات ہمت ہار چکے تھے حکیم لئیق احمد صاحب نعمانی نے انجام دیئے اور اپنے جریدۂ صحت عامہ کے ذریعہ سے یہ خوب کام کر رہے ہیں۔

مولوی مرزا غلام ہادی صاحب صاحب انجینئر بلدیہ، مولوی ابو الحسن صاحب ایڈیٹر صبح دکن، مولوی [illegible] صاحب، [illegible] نفیس نواب محمد صاحب پروفیسر سٹی کالج، نواب سالار جنگ بہادر، مولوی [illegible] علی حضرت سرکار عالی وغیرہ شریک

طبع کیا جا کر مہمانوں میں تقسیم کیا گیا تھا مدیر وقت نے معزز مہمان اور میزبان ایک دلچسپ تقریر کی۔ ایڈیٹر صحت عامہ ص ۲ پر ملاحظہ ہو) جس کا معزز نے جواب دیا صفحہ اول پر درج ہے، صدر صحت عامہ نواب مہدی نواز جنگ خیالات کا اظہار فرمایا آخر میں مولوی ہاشمی کورٹ نے ادارہ کی جانب سے تمنائے اجتماع کی جانب سے حکومت کو مہدی نواز جنگ بہادر کے مرتبہ منظوری کے بعد فوراً نافذ کرو۔

مہتمم صحت عامہ

سے خواہش کی گئی ہے کہ میں تعارف اور اب بھی یہ حل طلب ہے کہ میزبان کا مولوی حمید الدین محمود صاحب کا یا لکین کا مہمان خاص سے اور مہمان خاص کا تعارف مکمل نہ ہوگا اگر اس کے پس منظر

# "خیر مقدم"

## جناب مولوی حمید الدین محمود صاحب بی سی ایس عامل بلدیہ

یہ امر باعث مسرت ہے کہ آپ کو بلدی خدمت گذار کی حیثیت سے خیر مقدم کیا جائے عامل بلدیہ ہی دراصل پہلا بلدی خدمت گزار ہے جو اعزاز و اقتدار کے باوجود خادم خلق اللہ ہونے ہی میں اپنی بڑائی محسوس کرے۔ حیدرآباد کو عظیم تر حیدرآباد بنانے کے جو خاکے حکومت کے پیش نظر ہیں ان کے پیش نظر ضرورت تھی کہ بلدیہ کا نظم و نسق ایسی شخصیت کے سپرد کیا جائے جو عالمانہ خدمات کے وسیع تجربہ کے ساتھ ساتھ کارکردگی، فراست، دوربینی، کردار اور ایسی صفات کی حامل ہو۔ یہ بندگان اقدس کی جوہر شناسی ہے کہ آپ کو دارالسلطنت کی بلدی خدمت گذاری کے لئے یہ عواطف شاہانہ منتخب فرمایا گیا۔ میں اور صحت عامہ کی جانب سے اس نوازش شاہانہ پر آپ کو مبارکباد دیتا ہوں۔

حیدرآباد میں بلدی خدمات کا جو شعور اور جذبہ حال حال میں بیدار ہوا وہ اس زمانہ کا رہین منت ہے جب کہ شہری اقتدار شہری نمائندوں کی مجلس پر منتقل ہوا اس دور میں نواب مہدی نواز جنگ بہادر کی نظامت نے بلدیہ کے محاذ پر اپنے پرخلوص عمل اور بے باک جذبہ خدمت کا ایک نمونہ قائم کر کے بلدی خدمات کے وسائل فراہم کر دیئے تھے ہم میں سے اکثر محسوس کرتے ہیں کہ بلدیہ کی محاذ پر اب وہ گرمی عمل نہیں۔ کیوں نہیں؟ میں ایک داستان مختصر ہے اور یہ آپ جیسے باخبر اصحاب سے پوشیدہ نہیں لیکن اس قدر کہہ دینا مناسب ہوگا کہ اشخاص کی تبدیلی سے کام کی رفتار پر جو اثر پڑتا ہے اس کا اندازہ بلدیہ کی موجودہ حالت سے لگایا جا سکتا ہے اس لئے اس کو دہرائے بغیر یہ تمنا کر سکتا ہوں کہ موجودہ بے عملی اور تعطل سے وہ گرمی گفتگو ہی غنیمت تھی جس کو ہم مجلس بلدیہ کے ایوان میں اس وقت سنا کرتے تھے۔ وہ محض نشست و گفتند کی گرم بازاری نہ تھی اس کے پیچھے مسلسل عمل اور بے پایاں خدمت کا ایک دفتر تھا جس کو بلدیہ کی روئیدادوں میں نہیں بلکہ حیدرآباد کے گلی کوچوں، شاہراہوں اور میدانوں میں پڑھا جا سکتا ہے اب جب کہ دنیا امن و سکون سے ہم کنار ہونے کو ہے اور معمولی حالات عود کر آ رہے ہیں ہمیں توقع ہے کہ بلدیہ آپ کے دور عالی ہی میں دور نظامت کی طرف پھر لوٹ جائے گا۔ اور جدید قانون کے ذریعہ ایک جدید منتخب مقتدر مجلس بلدیہ جنم لے گی لیکن اگر اس جدید بلدیہ میں کرایہ داروں کے مفاد اور رائے کی موثر نمائندگی نہ ہو تو وہ شہریوں کی مجلس نہ ہوگی بلکہ سرمایہ داروں کی مجلس ہوگی جن کا دوسرا نام مالکان مکان ہے وجہ ظاہر جس کو ہم شہری کہتے ہیں وہ اصل میں کرایہ دار ہوتا ہے نہ کہ مالک مکان! اس طرح عظیم تر حیدرآباد کے لئے جو سرکاری خاکے بنائے جا رہے ہیں اس کو منتخب مجلس بلدیہ کا مشورہ اور تائید حاصل رہے گی ادارہ صحت عامہ ان توقعات کے ساتھ جو اوپر ظاہر کی گئی ہیں دلی خیر مقدم کرتا ہے۔

جریدہ صحت عامہ پندرہ روزہ مجلس صحت عامہ کے ترجمان کی حیثیت سے کن مقاصد کے ساتھ، کس ماحول میں اور کس کی سرپرستی میں جاری ہوا اور ادارہ صحت عامہ نے اہل ملک میں صحت عامہ سے متعلق شہری شعور کے بیدار کرنے کے لئے "حفظ ما تقدم علاج سے بہتر ہے" اور "تندرستی ہزار نعمت ہے" جیسی عظیم الشان مہمات ترتیب دیں اور جو لٹریچر اور ذخیرہ معلومات اردو زبان میں فراہم کیا ہے اس کا اظہار جریدہ کے گذشتہ شماروں سے ہو سکتا ہے اس لئے میں ادارہ کی طرف سے جریدہ صحت عامہ کے گذشتہ شماروں کا ایک مکمل سٹ آپ کے مطالعہ کے لئے اس وقت گذرانتا ہوں اور جریدہ کا "بلدیہ نمبر" جو اس سٹ میں شامل ہے بلدی سرگرمیوں سے جریدہ صحت عامہ کے تعلق کو ظاہر کرنے کے لئے کافی ہے اور یہ خاص نمبر اس جریدہ کے سرپرست اور محترم صدر نواب مہدی نواز جنگ بہادر کے دور نظامت کی یادگار رہے۔

بہر حال یہ توقع نامناسب نہ ہوگی کہ آپ کے دور میں "صحت عامہ" اور اس کا ترجمان بلدی مسائل سے قریبی ربط پیدا کرنے کے موثر ذریعہ ثابت ہوں گے گویا یہ ایک جماعتی اور ذہنی پیش کش ہے جو مقصد آور بھی ہے۔ میں آپ کو "صحت عامہ" کے تعاون کا یقین دلاتے ہوئے اس کا یقین پیدا کر سکتا ہوں کہ آپ کی کامیابی شہری عناصر کے قریبی ارتباط اور تعاون میں مضمر ہے۔

نیاز کیش

**حکیم لئیق احمد نعمانی ایڈیٹر صحت عامہ**

# صحت انسانی کیلئے خطرات

## چند اہم اسباب

(جناب ڈاکٹر عبدالصمد صاحب ایم بی بی ایس)

ممالک متحدہ کی تاریخیں آپ کی نظر سے گزری ہونگی مگر ہم پاپی Pompeii کے تمدن کا تذکرہ مختصراً کرنا چاہتے ہیں اس کا تمدن ۷۹ء قبل مسیح سے زوروں تھا۔ اور ۷۹ء تک باقی رہا جس کے بعد ۱۷۰۰ سال تک اس ملک کا نام و نشان تک کسی کو معلوم نہ ہوسکا۔ یہ وہی شہر ہے جو ویسوویس (آتش فشاں پہاڑ) کے زیر تباہ و برباد ہوا۔ اب تحفظ کے بعد اس کے عالیشان ایوان۔ محلات۔ حمام۔ دربار گاہ وغیرہ کے دیکھنے سے اس کی جاہ و جلال و عظمت کا پتہ چلتا ہے۔

اب اس کے کھنڈرات میں بہت سے عبرت انگیز اشیاء کے علاوہ ایک کتبہ سنگ مرمر کا بھی ہے جس پر ایک سیاہ کتے کو دکھایا گیا ہے۔ اس کا منہ کھلا ہے اور ایسا معلوم ہو رہا ہے کہ ابھی کسی پر حملہ کرنے والا ہے مگر اس کے گلے میں ایک زنجیر باندھی گئی ہے جس کی وجہ سے نہ صرف یہ روکا گیا ہے بلکہ یہ رکاوٹ اس کی شکل کو اور وحشتناک بنانے میں مدد دیتی ہے اس تصویر کے نیچے لکھا ہے "کتوں سے خبردار رہو" (ملاحظہ ہو بک آف نالج صفحہ ۶۲۲۲)

دنیا میں نباتات و حیوانات کی تقسیم شباہت جنس کے نظریہ پر گروہوں میں کی گئی ہے اور اگر آپ ابتدا ہی کے واقعات کی روشنی میں ان کو دیکھنا چاہتے ہیں تو ماہرین فن کی یہ تقسیم کامل دلیل کے طور پر پیش کی جاسکتی ہے۔

چنانچہ کتے سے شبیہ حیوانوں کا ایک گروہ قرار دیا گیا ہے جس میں حسب ذیل درندوں کو اس کا مورث اعلیٰ بتایا گیا ہے۔ ترس۔ بھیڑیا۔ لومڑی وغیرہ ناموں کے دیکھنے سے واضح ہوگا کہ یہ درندے پالتو حیوانوں کے عادات نہیں رکھتے۔

اسی طرح بلی جس گروہ سے تعلق رکھتی ہے اس میں ببر شیر۔ چیتا وغیرہ داخل ہیں جو نہ صرف خونخوار ہوتے ہیں بلکہ قوت و دلیری کی وجہ سے جنگل کے بادشاہ و شاہنشاہ کہلائے جاتے ہیں، یہ وجہ تھی کہ مصر میں زمانہ قدیم میں بلی کے سر کا مجسمہ پوجا جاتا تھا۔

موجودہ زمانہ میں یورپ کا تمدن ہی ہر جگہ قابل تقلید مانا جاتا ہے۔ حبش۔ ہندوستان۔ عرب چین۔ جاپان وغیرہ ہر جگہ دیکھیے یورپ ہی یورپ کے لوگوں کی تقلید دکھائی گئی۔ رہائش۔ لباس۔ وضع قطع مختصراً ہر بات میں یہ ضرور موجود ہوگی۔

اگرچہ کہ ممالک محروسہ سرکار عالی میں لباس کی تقلید نسبتاً کم ہے۔ مگر موسم گرما میں ضرور شیروانیوں پر ہاٹ (Hat) کی زیادتی دکھائی دی گئی۔

کتے پالنا بھی دیگر امور یورپ میں سے ایک امر کی تقلید ہے مگر فرق یہ ہے کہ وہاں کتوں سے بہت سے کام لئے جاتے ہیں۔ مثلاً

۱۔ لومڑی کا شکار

۲۔ کتوں کی دوڑ۔

۳۔ کتوں کی شکل و صورت۔ صحت وغیرہ کے لحاظ سے انعامی مقابلے۔

۴۔ فلمی و دیگر قسم کے ایکٹنگ وغیرہ کے کام میں ان شاء اللہ مشہور و معروف ستاروں (Stars) کا اجتماع آسمان فلم پر خاص شان سے درخشاں ہوتا ہے۔

مندرجہ بالا وجوہات کی بنا پر ان کی زیادتی وہاں ہونا لازمی ہے مگر خیال رہے کہ یہ تمام تفریحی مشاغل ہیں ان کو ضروریات زندگی میں خواہ بھی دخل نہیں، البتہ یورپ میں یہ قیاس دول یا معیار نوابی کا کام دیتے ہیں۔ آپ نے کتوں کے نسب نامہ سے خاندانی معیار شرافت وغیرہ Pedigree dogs کتوں کا ملاحظہ یا بیان کرتے سنا ہوگا۔

گو ہندوستان میں یا دیگر ایشیائی ممالک وغیرہ میں یہ سامان تفریح و مشاغل و معیار نوابی و دول مفقود ہیں مگر تقلید کا جنون نہ صرف امراء بلکہ اوسط اور غریب طبقہ میں بھی ضرور دکھائی دیگا جس کے نتائج بھی ضرور دکھائی دیتے ہیں۔

پہلے ہم آپ کو خود یورپ میں بالکل حال میں جو واقعہ ہوا اس کو سناتے ہیں۔

## ایک ملکہ کی شومئ قسمت

یہ عنوان آپ کو ۱۱ جون ۳۸ء یعنی ہفتہ کے اخبار (Times) ٹائمز میں ملے گا۔ حالیہ واقعات میں اگر آپ دیکھیں تو یہ واقعہ نظر سے گزرے گا جس کا ترجمہ ہم بعینہٖ آپ کے سامنے پیش کرتے ہیں۔

ڈنمارک کی ملکہ۔ ایک شدید بیماری سے صحت یاب ہونے کے اندر دن آٹھ ماہ ملکہ الگزنڈرین Alexandrine بدقسمتی سے ایک کتے سے بری طرح مجروح ہوئیں جب کہ وہ سمندر کے ساحل پر ہوا خوری کرتے پھر رہی تھیں وغیرہ .....

یہ حادثہ تو اتفاقی طور پر ساحل پر ہوا مگر متعدد دفعہ علاج کے لئے ایسے "نگر" امیر غریب لوگ آتے ہیں جن کا پورا خاندان پہنچا۔ یہاں قیام ہے نہ صرف ملک میں ایک دفعہ بلکہ متعدد بار مگر پھر بھی ان کے شوق و تقلید میں کمی نہیں پائی جاتی۔ اور اسکان کے نوکر رشتہ دار مورد الزام ہوتے ہیں مگر نہیں نکالے جاتے ہیں تو یہ ہی کاٹنے والے بلی پالتے۔ یہاں کتا بلی پالنے کا شوق تو موجود ہوتا ہے مگر ان کی پرورش اور زیبائی دیکھنے کے قابل ہوتی ہے۔ محض کھلانے پلانے سے کسی جانور یا حیوان کی صحت اچھی نہیں رہتی تاہم ان کی پرورش کرنے کے طریقہ سے بحث نہیں جو بذات خود ایک مختلف سائنس ہے مگر ہم موسم کے تغیرات کے ساتھ ساتھ ان کی حالت میں جو تغیر دکھائی دیتا ہے اس کو مختصراً بیان کرتے ہیں۔

کبھی تو گرمی میں کھجلی یا دیگر جلدی امراض سے اتنے متاثر دکھائی دیتے ہیں کہ آدم خوار شیر کی طرح ان کی جلد پر ایک بال دکھائی نہیں دیگا۔ اس زمانہ میں نہ صرف یہ بدنما اور غلیظ دکھائی دیتے ہیں بلکہ ان کی مزاج میں اس قدر بد دماغی کو دخل ہو جاتا ہے کہ بہت ہی خونخوار اور ظالم ہو جاتے ہیں۔ بغیر کسی وجہ کے حملہ کر بیٹھتے ہیں اور بری طرح مجروح کر دیتے ہیں۔

اس زمانہ میں کتوں کے متعلق متعدد ایسے واقعات سنائی دیں گے کہ ایک بچہ کے ہاتھ میں روٹی تھی جس کی وجہ ان کے کان یا ہاتھ کتر دیے گئے یا ایک ضعیف و کم بصارت والا شخص محض اس لئے بری طرح مجروح ہوا کہ اس کے ہاتھ میں گوشت کی بوٹی تھی وغیرہ، اس زمانہ میں جب

کے پیچھے چھپا ہوا ہے۔

یادش بخیر مجلس بلدیہ مرحوم جس کی زندہ نشانیاں یہاں موجود ہیں یاد آگئی۔ میں بھی تھا، احسن بھی تھے۔ سید محمد، دو بیٹے بھی موجود ہیں اور اس کے وہ ناظم نواب بندی نواز منگی بھی موجود ہیں جنہاں نے عمر بھر جھگڑا رہا۔ اور جب وہ جانے لگے تو ہر شخص نے محسوس کیا کہ اب بلدیہ میں زندگی باقی نہیں ہے ان کے جانے کے بعد یہ کہہ کر شہریوں سے بلدی انتظام لے لیا گیا کہ وہ موازنہ کو ٹھیک نہیں کر سکے لیکن آج ہم سب اس بات کا نظارہ کر سکتے ہیں کہ وہ شہر جو مجلس بلدیہ سے لے لیا گیا بدسے بدتر حالت میں آگیا ہے۔

اگر میں مولوی حمید الدین محمود صاحب کا تعارف کرا سکتا ہوں خصوصاً اس پس منظر میں تو صرف اس قدر ہے کہ بلدیہ میں عامل نے ایک سنجیدہ، محنتی، صاحب کردار شخصیت ملی رہی ہے آپ ان کو خاموش پائیں گے عام اثر بھی یہی ہے کہ بڑے خشک آدمی ہیں لیکن جب موقع آتا ہے تو خوش آرا ہوتے ہیں نئے عامل کے لئے بلدیہ بالکل ایک نیا مقام ہے اب تک وہ اقتدار کے سایہ میں تھے لیکن سمجھتے تھے کہ حقیقی اقتدار حاصل ہے اب ان کو معلوم ہوگا کہ وہ جہاں تھے وہ صرف اقتدار کا سایہ تھا اب وہ جہاں آگئے ہیں حقیقی اقتدار موجود ہے جو شہریوں کی خدمت اور شہر کی محبت سے حاصل ہو سکتا ہے اور ایسے اقتدار کا جو خدمت سے حاصل ہو ان کا کوئی حریف نہیں بن سکتا۔ مجلس مشاورت کوئی حقیقی نمائندہ جماعت نہیں سب کچھ ان ہی کو کرنا ہے۔

حکیم لیئق احمد صاحب نے جنہیں شہری خدمت اور خصوصاً شہر کی صحت عامہ سے فطری لگاؤ اور تعلق ہے کسی تعارف کے محتاج نہیں ہیں انہوں نے ایک اچھا موقع پیدا کر دیا کہ وہ لوگ جن کا مجلس بلدیہ سے تعلق رہا ہے جدید عامل بلدیہ سے اور منتخب شہریوں سے جو یہاں موجود ہیں واقف ہو جائیں یہ عصرانہ دراصل اسی رابطہ کی تلاش کا ایک اہتمام ہے مولوی لیئق احمد صاحب نمائندہ صحت عامہ کے ذریعہ جہاں تک بلدیہ کے شعبۂ صحت کا تعلق ہے بڑی خدمات انجام دیں نمائندگی برادران جن میں خصوصیت کے ساتھ لیئق نمائندگی کا ذکر کروں گا ہمارے ایسے خدمتگذاروں میں ہیں جو خدمت کرنا جانتے ہیں اور خدمت کرنے کے بعد بھی اپنے لئے کوئی مقام تلاش کرنے کی بجائے رضاکار رہنا ہی پسند کرتے ہیں قائد ملت مرحوم کے یہ رضاکار تھے اور ان سے بہت زیادہ قریب تھے قائد مرحوم کے بعد بھی ہمیشہ قریب ہے اور رہیں۔

# کیا آپ جانتے ہیں؟

(کہ)

حیوانات کو دیکھئے پیتے پھرتے بھی ہیں کھاتے پیتے بھی ہیں، مختلف بولیاں بولتے بھی ہیں اور یہی ان کی زندگی کی نشانیاں ہیں۔ ننھی ننھی چیونٹیوں سے لیکر دیو ہیکل ہاتھی تک ہر ایک کی زندگی کا دارومدار غذا پر ہے لیکن پودوں کی زندگی انسان سے قدرے جدا ہے۔ زندگی کے ظاہری خواص میں سے کوئی خصوصیت بھی ان میں پائی نہیں جاتی۔ نہ تو یہ حرکت کر سکتے ہیں اور نہ کبھی ان کو کسی نے غذا استعمال کرتے دیکھا ہے ـــــ جب دیکھئے ساکت و صامت کھڑے ہوتے ہیں جیسے کوئی سنیاسی جس دم کے کھڑا ہے!

پودوں کی غذا جدا ہے، اور اس غذا کو حاصل کرنے کے طریقے بھی جدا ہیں، جڑیں تو پانی کے حل شدہ نمک جذب کرتی ہیں اور پتوں کے ذریعہ کاربن ڈائی آکسائیڈ حاصل کی جاتی ہے۔ پتے عموماً سبز ہوتے ہیں اور ان کی یہ سبزی بھی کام آتی ہے اس کی مدد سے فضا سے حاصل ہونے والی کاربن ڈائی آکسائیڈ کو پہلے گلوکوز اور پھر نشاستہ کی شکل میں تبدیل کیا جاتا ہے ـــــ یہی پودوں کی غذا ہے اور اسی کے بل بوتے پر وہ بڑھتے پھیلتے، اور پھول اور پھل پیدا کرتے ہیں۔

جانوروں کو تو آپ نے سبزی کھاتے بھی دیکھا ہے اور گوشت کھاتے بھی دیکھا ہے، لیکن اگر گوشت خواری کی صحت کو پودوں سے بھی منسوب کر دیا جائے تو یقین آپ کو شاید مشکل ہی سے آئے، لیکن یہ خونخواری کی تہمت معصوم پودوں پر بلا وجہ نہیں ہے۔ یوں تو نباتات کی اکثریت فضا اور زمین سے اپنی غذا خود آپ بناتی ہے لیکن بعض پودے ایسے بھی ہیں کہ بنی بنائی غذا پر زندگی بسر کرنے کے عادی ہیں، اس قسم کے پھیلے پودے اور گوشت خوار پودے شامل ہیں پھیلے کو عام زبان میں "قرصدار" کہا جاتا ہے یہ کسی درخت پر جم جاتا ہے اور درخت بنی ہوئی غذا خود چٹ کرنے لگتا ہے۔ گوشت خوار پودے اپنے خوشنما رنگوں کے ذریعہ چھوٹے چھوٹے کیڑے مکوڑوں کو اپنی طرف متوجہ کر لیتے ہیں اور مخصوص ساختوں میں ان کو پھانس کر چٹخارے لیتے اور مزے اڑاتے ہیں!! اس بات کا ابھی تک علم نہیں ہو سکا ہے کہ پودے کیوں گوشت خواری کی طرف راغب ہوتے ہیں یہ خصوصیت پودوں کی صرف کسی ایک تا نہ ان سے بھی مخصوص نہیں ہے۔

گوشت خوار پودے ننھے ننھے جانوروں کو پھانسنے کے لئے عموماً اپنے پتوں سے کام لیتے ہیں پتے شکاری تھیلیوں کی سی ساخت میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ یہ ساختیں گول یا صراحی نما ہوتی ہیں اس قسم کے پودے ہمالیہ کی وادیوں میں کثرت سے ملتے ہیں "مرغ" اور "بطخ" کی بیلیں بھی آپ نے دیکھی ہوں گی، بطخ کی ساخت پھول سے بنتی ہے اور مرغ نما ڈھانچہ دراصل پتوں کی تبدیلی سے پیدا ہوتا ہے۔ یہ دونوں پودے حیدرآباد میں عام ہیں اور اکثر اشخاص خوبصورتی کی خاطر ان کو مکانات میں لگاتے ہیں یہ دونوں گوشت خوار پودوں کی مثالیں ہیں لیکن ان کی زندگی صرف گوشت خواری پر منحصر نہیں ہوتی یہ اور طور پر بھی اپنی غذا حاصل کرتے ہیں۔

ایک دوسری قسم کے پودے رودموسی میں عام ہیں ان کی جڑیں غائب ہوتی ہیں پتے باریک باریک ہوتے اور انہی پر شکاری تھیلیاں موجود ہوتی ہیں جیسے ہی کوئی کیڑا تھیلی میں داخل ہوتا ہے تھیلی کا منہ خود بخود اس احساس سے بند ہو جاتا ہے، تھیلی کے اندر فوراً ہضمی رس کا افراز ہونے لگتا ہے۔ اس رس میں عموماً وہی پائے جاتے ہیں جو گوشت خوار جانوروں میں ہوتے ہیں اس کی مدد سے شکار ہضم کر لیا جاتا ہے، شکار کے ہضم ہو جانے کے بعد تھیلی کا منہ دوبارہ کھل جاتا ہے پودوں کی بعض انواع میں جو ہمالیہ، نیلگری اور بنگال میں بکثرت دستیاب ہوتی ہیں پتوں پر لمبے لمبے زائدے نکل آتے ہیں ان میں احساس کی خاصیت بہت زیادہ ترقی پا جاتی ہے جوں ہی کوئی قسمت کا مارا کیڑا اڑتے اڑتے ان پر آ بیٹھے، یا ان سے ٹکرا جائے۔ یہ زائدے کیڑے سمیت نیچے کی جانب جھک جاتے ہیں اور یہ احساس فوراً دوسرے متصل زائدوں میں بھی منتقل ہو جاتا ہے گویا کیڑا چاروں طرف سے اس شکنجے میں پھنس جاتا ہے۔ تھوڑی ہی دیر میں ہضمی رس کیڑے کا خاتمہ کر دیتا ہے اور یہ زائدے تازہ دم ہو کر نئے شکار کی تلاش میں دوبارہ استادہ ہو جاتے ہیں۔

ہا با کتی نہ صرف انا اموات و امراض اور حادثات سے پاک ہوگا بلکہ برطانیہ کی صنعت اغیار کے سامنے مثال کے طور پر پیش کیا جا سکے گا۔

یہ ہم دیوانہ پن Hydrophobia کا مختصراً ذکر کرتے ہیں جو خالی از دلچسپی نہیں اور یہ مرض ہمارے مضمون سے متعلق تینوں حیوانات یعنی کتا، بلی، سور میں مشترک طور پر پایا جاتا ہے اور ان کے دیوانہ ہو کر ایک دوسرے کو یا انسان کو کاٹنے پر لاحق ہوتا ہے مگر کاٹنا لازمی امر نہیں کسی خراش یا تازہ زخم پر دیوانے حیوان کا لعاب دہن کے لگنے سے بھی پیدا ہو جاتا ہے

اوسط زمانۂ حضانت دکتے میں ۲۱ سے ۴۰ ایام، سور میں ۱۴-۲۱ روز، انسان میں ۴۰ ایام زمانہ حضانت سے مراد وہ وقفہ ہے جو سرایت داخل ہونے پر مرض کے علامات ظاہر ہونے کے لئے لازمی ہے یہ میعاد انسان میں کم از کم ۱۱، اور زیادہ سے زیادہ ۳۹۷ ایام ہیں یعنی سرایت داخل ہونے کے ۱۱ روز سے قبل اور ۳۹۷ روز کے بعد علامات ظاہر نہیں ہوتے۔

یہ ۱۱ ایام کا وقفہ مرض سے علاج کے ذریعہ تحفظ پیدا کرنے کا بہت ہی غنیمت موقع بہم پہنچاتا ہے۔

مرکز نخاعیہ یا اور کیمیائی عامل سے جلانے سے یہ وقفہ زیادہ ہوتا اور اگر یہ عمل فوری کیا جائے تو بعض صورتوں میں علاج کی ضرورت نہیں رہتی مگر زخم اگر چہرہ یا عصب پر ہو تو یہ وقفہ کم ہو جاتا ہے۔

سمی یا زہریلا مادہ دیوانہ حیوان کے تھوک اور عصبی نظام تک محدود رہتا ہے اور لعاب دہن، دودھ، آنسو، اور پیشاب میں خارج ہوتا ہے۔

اگر انسان یا کاٹنے والا جانور کاٹنے کے بعد دس دن تک زندہ رہے تو وہ کاٹتے وقت دیوانہ نہیں تھا اور اس کے لعاب دہن سے سمی مادہ مفقود تھا اس لئے علاج کی اس صورت میں ضرورت باقی نہیں رہتی۔

اسی لئے کاٹنے والے جانور کو ۱۰ دن تک پیش نظر اور محفوظ رکھنے کی سفارش کی جاتی ہے۔ جس کے غائب ہونے مر جانے یا ہلاک کر دینے کے بعد علاج لینا لازمی ہو جاتا ہے۔ مرض کے علامات شروع ہو جانے سے قبل حفظ ماتقدم کے طور پر ۱۴، انجکشن دئے جاتے ہیں مقدار و دوا زخم کے وقوع و گہرائی کے تناسب سے ۲ سے ۱۰ انجکشن سمر ہوتی ہے۔

جب ایک دفعہ مرض کے علامات شروع ہو جاتے ہیں تو سو فیصدی ۴ دن کے اندر یہ مہلک ثابت ہوتا ہے ممالک محروسہ سرکار عالی میں اس سے حفظ ماتقدم کے لئے حسب ذیل مراکز ہیں۔

کیمیکل اگزامنر آفس، ۱۰ مائنگوڑہ حیدرآباد دکن، ۲ اورنگ آباد، ۳ ورنگل، ۴ نگرکرنول، ۵ نظام آباد۔ کیمیکل اگزامنر آفس میں رجوع ہونے والے مریضوں کا پورا علاج ہمارا سرکار غلطت مدار کی طرف سے مفت کیا جاتا ہے اور دواخانہ سکندرآباد وغیرہ کی طرح یہاں کوئی رقم وغیرہ نہیں لیجاتی۔

آپ کو یہ سنکر تعجب ہوگا کہ صرف اس کیمیکل اگزامنر آفس کا مرجوعہ ۱۳۴۵ ف میں ۹۵۸، اور ۱۳۴۶ ف میں ۷۹۲، رہا۔ انا اعداد کو دول خطیہ کے اعداد سے مقابلہ کیجئے۔

اب ہم آپ کے سامنے ان کے امراض انفرادی طور پر رکھتے ہیں جن سے اندازہ لگے گا کہ یہ کوئے کس طرح انسان کی صحت کو نقصان پہونچاتے ہیں۔

اہرینا اعداد و شمار و لب کی متفقہ رائے ہے کہ کثرت تعداد عموماً کثرت امراض کا پیش خیمہ ہوتی ہے اس کی وجہ یہ بتائی جاتی ہے کہ کثرت تولید سے عموماً نسل کمزور پیدا ہوتی ہے جو آئے دن امراض میں مبتلا رہتی ہے۔

پرانے زمانہ میں نہ اتنی بیماریاں تھیں نہ ان سے اتنے اموات، مگر اس کی صحیح وجہ یہ ہے کہ پرانے زمانہ کے لوگ آج کل کی طرح نحیف و ناتواں بھی نہیں ہوتے تھے فطرت کے اس کلیہ کا اطلاق انسان ہی کی حد تک محدود نہیں رہتا۔ بلکہ دنیا کے ہر حیوانات پر صادق آتا ہے یہ گو ایک عام مشاہدہ ہے مگر فطرت کے اور معمول کی طرح ایسا نظر آتا ہے کہ جس کو اگر سمجھنے کی کوشش کی جائے تو نہ صرف بالکل سمجھ میں نہیں آتا بلکہ اس کے غلط سمجھنے کا بہت زیادہ امکان ہے اس کی مثال یوں ہوگی کہ ایک بہت بڑا آتار یکا مکرہ ہے جس میں اندھیری رات کے وقت ایک صاحب آنکھ بند کئے ایک کالے کوئے کو پکڑنے کو دوڑ رہے ہیں جو اس کمرے سے کوسوں دور اڑ کر نکل گیا ہے۔

بہر حال ہمارا اس مثال سے مطلب صرف اتنا ہے کہ زیادتی امراض کے متعدد وجوہات ہیں جن میں سے ہر ایک گمراہ کن ہے سوائے کثرت تولید کے جو بلاشبہ کمزوری نسل کا باعث ہو کر بیماریوں کی تعداد کو بڑھاتا ہے

مرض حیوانات سے انسان میں کس طرح پہنچتا ہے یہ بھی روزمرہ کا مشاہدہ ہے مگر ہم اس کا ثبوت مسٹر جان ہاکنس کے تجربہ سے آپ کے ذہن نشین کرانا چاہتے ہیں جس کے بنا کبھی آپ سرایت کو ایک فرضی چیز نہ قرار دیں گے۔

مسٹر جان نے کاکا کاٹا کے جسم Bacillus Pestis کو تجربتاً انسان اور بلیوں کے بچوں کے جسم میں داخل کیا جس کی وجہ سے ان میں کوئی کمزوری پیدا ہوئی۔ یہ وہی جراثیم ہیں جس کی وجہ سے انسان میں بھی کوئی کھانسی ہوتی ہے اس تجربہ کی بنا پر مسٹر جان اور مسٹر پرائیر Prair Miliner یہ نتیجہ نکالتے ہیں کہ ان متاثرہ یا مریض کتوں اور بلیوں کی وجہ سے انسان میں کم عمری کی حالت میں اس کی وبا یہ ہو کر یہ مرض واقع ہو سکتا ہے کہ کئی ایسے مریض جو کھانسی دیں گے جن بلی دیکھنے سے دمہ کا دورہ شروع ہوتا ہے جس کو طب کے اصطلاحی الفاظ میں بلی زدہ Cat Asthma کہا جاتا ہے۔ خدا نہ کرے کہ آپ دمہ کے مریض ہوں کہ خاندان میں کسی کو ہوگا یا کسی مریض کو دیکھنے کا اتفاق ہوا ہوگا۔ اس کی علامات اور دوران دیکھنے کے بعد تو طبیعت یہی چاہے گی کہ ایسی زندگی سے تو موت بہتر۔ پھر اگر آپ اس پر بھی پانی کی خواہش رکھتے ہیں تو ضرور یہ مرض آپ کے خاندان کی موروثی علامت ہوگی۔ جیسی کہ اس مرض کی اہم خصوصیت ہے یعنی اس کا موروثی ہونا۔ اس مرض کی وجہ کی ایک خاص پروٹین Protein کی حساسیت بیان کی جاتی ہے اور دمہ کے حملہ کو ایک صدمہ (Shock) کے طور پر بیان کیا جاتا ہے۔ بعض اوقات میں یہ حساسیت اتنی بڑھ جاتی ہے کہ مانند گزیدہ انسان کے جو کہ پانی کا نام لینے سے تشنج، دیوانگی کے علامات شروع ہو جاتے ہیں۔ یہ دمہ کا مریض بلی کے نام یا دور سے دیکھنے پر علامات شروع ہو جاتے ہیں۔

مگر یہ یاد رہے کہ ہر انسان صحت پر اثر ڈالنے کا واحد طریقہ نہیں ہے جیسا کہ متذکرہ بالا بیان مسٹر جان کے تجربہ سے اقتباس کرنے کا امکان ہے اس کو ہم بعد میں واضح طور پر بیان کریں گے۔ ذیل میں ہم تینوں کی بیماریوں کی علیحدہ علیحدہ طور پر بیان کرتے ہیں۔

۱۔ اتھراکز (Anthrax) یہ مرض سور میں ہوتا ہے اور انسان میں اس کو کئی حسب ذیل طریقوں سے ہوتا ہے۔

ا خبیث پھنسی۔ جیسا نام سے ظاہر ہے بہت تکلیف دہ ہوتا ہے جسم کے کسی حصہ پر سوا دانے پیدا ہو جاتا ہے۔

ب۔ شش کا اتھراکز۔ دم گھٹتا ہے۔ سانس

ان شرارتوں اور خونخواریوں سے نہ صحت مند ... پیٹ جلا رہتا ہے تو تندرستی کے فاقہ کشی تریب کی ... گھنٹوں دراز ہوتے دکھائی دیتے ہیں ... کی وجہ سے خون ان کے بدن پر قیامت کی غلامت لگ جاتی ہے اور ... کی بلدی ... امراض میں مبتلا کر دیتی ہے بلکہ ایک ... جب یہاں پر کیڑا رکھنا شروع ہوا تو سمجھیے کہ یہ نہ صرف ان کے آٹھ کر بیٹھ جانے بعد بھی جاری رہتا ہے بلکہ دوسرے دن صفائی کا آدمی اس جگہ آئے تو برابر جاری رہتا ہے اس سے نہ صرف مقامی طور پر ... پر اثر پڑتا ہے بلکہ اس موری میں خالی ہونے والے مکانوں کی موریاں بند ہو جاتی ہیں اور ان موریوں کے خراب پانی سے نکلنے والی بدبو اور گیسیں صحت پر جنگ کی زہریلی گیسوں سے کچھ کم مہلک اثر نہیں رکھتیں۔ شکر ہے کہ اس کا بڑی حد تک ازالہ نالہ بند موری سے ہوا اگر پھر بھی اضلاع یا تعلقات میں جہاں عموماً کھلی موری کے ذریعہ سے پانی خارج کیا جاتا ہے۔ یہ مظاہرہ عموماً دیکھنے میں آئے گا۔ اور اور موسم گرما ایسا موسم ہوتا ہے جس میں بخارات و گیسیں حرارت کی زیادتی کی وجہ سے زیادہ پیدا ہوتی ہیں اور اس زمانہ میں برسات کا یا دوسرا ایسا پانی نہیں ہوتا جو اس رکے ہوئے پانی کی رو کو زیادہ کرے اور خس و خاشاک کی مزاحمت کو توڑ کر پانی کی رو جاری رکھنے میں مدد دے سکے۔

گرما کا موسم گزرا برسات اور سردی کے موسم آ پہنچے۔ پانی میں بھیگنے کی وجہ یا سردی میں کڑکنے کی وجہ ان دنوں ان کے کرب سے رونے کی آواز ضرور سنائی دے گی متعدد اوقات کھانسی بخار سے سڑک پر کانپتے دکھائی دیں گے۔

ان ایام میں یہ اوسط طبقہ اور غربا کے مکانوں میں راتوں کو گھس جاتے ہیں اور صبح ہوتے بستروں کو بری طرح بول و براز سے آلودہ کر دیتے ہیں۔

اوائل شوق میں ایک یا دو کی حد تک مالک پر گراں نہیں ہوتے اور یہ چھاتک کے سایہ میں یا صوفہ کے نیچے مالک کے مکان پر ہی پڑے رہتے ہیں مگر کثرت تولید سے جب تعداد میں زیادتی ہو جاتی ہے تو مالک پر بار گراں ہو جاتے ہیں۔ جو عموماً ان کو اپنے مکان سے نکال دینا اپنا فرض یا مصلحت وقت سمجھتا ہے یہاں سے ان کی طبیعت میں آوارگی پیدا ہو جاتی ہے۔ مختلف گلی کوچوں میں ایک دوسرے سے لڑتے ... کھاتے ہیں اور بچوں کی تاب نہ لا کر کبھی ہمسایہ کی ... کبھی بکری یا اس کے بچہ کو بری طرح زخمی کر دیتے ہیں۔

بلی اور کتے متعدد دفعہ پر نیچے جھاڑتے دکھائی دیتے ہیں۔ اس سے ان کے ناخن تیز ہوتے ہیں مگر ان کے ساتھ ساتھ قابل ذکر بات یہ ہے کہ انگلیوں کے درمیان جو کھلی ہوتی ہے اس میں یا تو ان کی خود بازیت جمع ہوتی رہتی ہے یا غلیظ مٹی۔ ان میں دنیا کے جتنے جراثیم بھی موجود ہوں کم ہیں۔ اسی لئے متعدد دیکھنے میں آیا ہے کہ ان زخموں سے عموماً زہریلا پیپ پڑتا ہے جسم متورم ہو جاتا ہے اور بہت درد ہوتا ہے اور شدت کا بخار آتا ہے۔

کذا۔ (Telamus) یا عضلات میں اکڑن ہونے کا امکان ہے اور پورا عضو بھی سڑ (Gangrene) کی وجہ گر جاتا ہے۔ یہ زخم عموماً صحت کے لئے طویل مدت لیتے ہیں اور زیادہ تر مہلک ثابت ہوتے ہیں۔

یہاں ہندوستان سے متعلق چند اعداد کا بیان خالی از دلچسپی نہ ہوگا۔

کسا ڈل (Kasauli) میں ۱۹۰۲ء سے ۱۹۱۲ء تک (۱۷۵۰۰) مریض رجوع ہوئے جن میں (۱۰۰۰) نقط کے کاٹنے کی وجہ سے تھے۔

۱۹۲۶ء میں (۲۲۷۸) اموات کتے کاٹنے کی وجہ ہوئے۔ اور ۱۹۲۷ء میں یہ تعداد بڑھ کر (۲۳۴۲) ہو گئی۔

۱۹۲۰ء میں پاسچر انسٹیٹیوٹ (Pasteur Institute) کلکتہ میں ۵۵۰۰ سگ گزیدہ مریضوں کا علاج کیا گیا لیکن ۳۵ء میں (۱۰۴۲۶) سے بھی زیادہ کا۔

اس کی محض وجہ یہ ہے کہ گلی کوچوں میں اکثر ایسے کتے پائے جاتے ہیں جن کا کوئی مالک وغیرہ نہیں ہوتا۔ یہ اعداد بیان کرتے ہوئے سر گھوش صرف ہاجن اور صحت عامہ کتوں کی تعداد میں کمی کرنے پر بہت ہی زور دیتے ہیں۔

یہ اعداد نہ صرف خوفناک ہیں بلکہ جیسا کہ مطالعہ سے ظاہر ہو رہا ہے کہ زیادہ بھی ہوتے چلے جا رہے ہیں پھر اس کے بعد کتنی افسوس کی بات ہوگی کہ ہم ان نقصانات کو محسوس تو کریں مگر ان کا تدارک نہ کریں اور اس طرف سے بالکل لاپرواہ رہیں۔

چونکہ ہمارے مضمون سے متعلق حیوانات میں کتا ہی زیادہ تر فی زمانہ ہر حیثیت سے ضرر رساں ثابت ہو رہا ہے اور اگر نوبت یہی رہی تو بہت ہی خطرناک ہونے کا امکان ہے اس لئے ہم اس کے متعلقہ امور کو ذرا تفصیل سے بیان کرتے ہیں۔

برطانیہ میں اس کا تدارک کس طریقہ سے کیا گیا اس کا معلوم کرنا بہت مفید اور دلچسپ ہے چنانچہ ۱۸۸۹ء کا ذکر ہے کہ اس سال کتوں کی تعداد میں بہت زیادتی ہوئی جس کی وجہ سے دیوانگی سے کتوں میں (۳۱۲) اموات ہوئے اور ۳۰ مریض (انسان) کتا کاٹنے کے بعد دیوانگی سے فوت ہوئے۔ اس پر وہاں کے محکمہ صفائی نے مزل لاما کا نفاذ کیا، حالیہ فساد کے ضمن میں بہت سے لایا قانون آپ کے سخت خراشی کے باعث ہوئے ہونگے مگر یہ مزل لا ایک مفید قانون ہے جس کے ذریعہ ہر کتے کے منہ پر جالی۔ جال یا کپڑا باندھ دینا لازمی قرار دیا گیا۔ اب آپ اگر ۹۲ء کے اعداد ملاحظہ فرمائیں گے تو معلوم ہوگا کہ یہ اعداد گھٹ کر علی الترتیب ۳۰ و ۶ پر آ گئے۔ اس سال کے بعد اس قانون کو کم اہمیت دی گئی جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ یہ اعداد ۹۵ء میں بڑھ کر ۲۰۶۷۲ ہو گئے پھر اس قانون کو تشدد کے ساتھ نافذ کیا گیا جس کی وجہ سے ۱۹۰۱ء میں ایک دیوانے کتے کی موت واقع ہوئی اور ۱۹۰۳ء میں ۱۳ کتوں کے اموات کے بعد سے تا حال یہ عرض دول عظمیٰ سے مفقود ہے۔

فرانس۔ ناروے اور سوئڈن کے اعداد بھی ان میں شامل ہیں۔

بنا بریں مولف انسداد ہاجن اور طب مسٹر روزنیو

کی رائے ہے کہ اگر قانون دو سال تک مسلسل نافذ کیا جائے تو دیوانگی اور حادثات کا بالکلیہ ازالہ ہو سکتا ہے۔

یہاں یہ دیوانگی اتنی زیادہ ہوتی چلی جا رہی ہے کہ کتوں سے تجاوز کرتے ہوئے انسانوں میں سرایت کر گئی ہے اور ہماری بھی یہ ہی دلی تمنا ہے کہ محترم ناظم بلدیہ اپنے اختیارات وسیع کو کام میں لا کر اس قانون کا اطلاق کتوں کے ساتھ ان سگ گزیدہ ذہنیت والے غیر ملکیوں پر فرمائیں جن سے سرایت خوفناک طور پر پھیلتی ہے تو ہمیں امید ہے کہ اندرون دو سال پھر

# حیوانی غذا سے اجتناب

(ڈاکٹر محمد اشرف الحق مرحوم)

ہماری جسمانی ساخت کی بعض ایسی خصوصیتیں ہیں جن کی بنا پر ہم کہہ سکتے ہیں کہ قدرت کا ارادہ ہمارے لئے یہ ہے کہ ہم صرف سبزیوں ہی پر بسر نہ کریں۔ ہم اپنے دانتوں کی ساخت کو اس امر کے ثبوت میں پیش کر سکتے ہیں۔ یہ نہ تو اُن جانوروں کے دانتوں کے مانند ہیں جو صرف گھاس اور پتے کھاتے ہیں اور نہ ان جانوروں کے دانتوں کے مانند جو محض گوشت پر بسر کرتے ہیں۔ ہمارے دانت تو اُن جانوروں کے دانتوں سے مشابہ ہیں۔ جو ہر چیز کھاتے ہیں مثلاً کتا یا سور اور یہ بات بھی قابل غور ہے کہ ہمارے جسم میں غذا پہنچکر جس طرح ہضم و تحلیل ہوتی ہے اور اس سے مختلف چیزیں بنتی ہیں وہ کتے کے ہضم اور تحلیل سے بہت مشابہ ہے۔

ہماری آنتوں کی ساخت اس امر کا ایک مزید ثبوت ہے اگر قدرت کا منشا یہ ہوتا کہ ہم صرف سبزیاں کھائیں تو موجودہ آنت سے کہیں زیادہ لمبی آنت ہمیں دی گئی ہوتی۔ اگر ہم صرف سبزیاں ہی کھا کر بغیر خطرہ کے زیادہ عرصہ تک زندہ رہنا چاہتے ہیں تو لازم ہے کہ کچھ حیوانی غذا کے اجزاء مثلاً دودھ یا انڈے اپنے کھانے میں ضرور شامل کر لیں۔ اگر سبزیوں کی غذا کے ساتھ اناج شامل کر لئے جائیں خاصکر چاول۔ دودھ۔ مکھن اور انڈے تو ہمیں کسی نقصان کے ایک طویل عرصہ تک زندگی بسر کر سکتے ہیں۔ کیونکہ ہم نے مشاہدہ کیا ہے کہ ایسی غذا سے جسم کا وزن کافی حد تک زیادہ ہو جاتا ہے۔ اعصابی امراض کی مختلف صورتوں میں یہ غذا بہت مفید ثابت ہوئی ہے خاصکر عصبی کمزوری۔ اختناق، مرض گریوز، کمس اڈیا وغیرہ میں جن میں کہ گوشت کا استعمال سے پھر ہمیں یورک ایسڈ کے مضر اثرات سے بھی نجات حاصل ہو جاتی ہے۔ بہرحال ہمیں ایسی سبزیاں زیادہ مقدار میں نہ استعمال کرنا چاہیئے۔ جیسے کہ سیم اور مٹر ہیں۔ کیونکہ ان میں پیورن ہوتے ہیں۔ اور ان سے یورک ایسڈ پیدا ہوتا ہے۔

چاول ایسی غذا ہے جس سے کہ سب سے کم یورک ایسڈ پیدا ہوتا ہے اور ساتھ ہی ساتھ سبزی خوروں میں یہ سب سے زیادہ قوت پہنچانے والی چیز ہے کیونکہ اس میں بے فیصدی کاربوہائڈریٹس ہوتے ہیں اسی طرح اگر ہم سبزیوں ہی کو اختیار کریں تو ہم ان تمام امراض سے بچ سکتے ہیں جو یورک ایسڈ کی زیادتی سے پیدا ہوتے ہیں اور اگر ہم اس غذا سے پوری طور پر مستفید ہونا چاہتے ہیں تو ہمیں ایک بڑی مدت اس کا استعمال جاری رکھنا چاہیئے۔

ذیابیطس کی زیادتی کو روکنے کے لئے اور خصوصاً ان بچوں کے لئے جن کے والدین کو یہ مرض رہا ہو سبزیوں سے بہتر غذا نہیں ہے۔ ذیابیطس ان ہی لوگوں میں زیادہ تر پایا جاتا ہے جو کثرت سے گوشت کھانے کے عادی ہیں۔ خصوصاً جب کہ وہ ساتھ ساتھ کاربوہائڈریٹس بھی زیادہ مقدار میں استعمال کرتے ہوں۔ جو لوگ اپنی غذا سبزیوں تک محدود رکھتے ہیں اُن کو ٹائیفائیڈ کی بیماری شاذ ہی ہوتی ہے۔ کاربوہائڈریٹس کا استعمال اس وقت مٹاپا پیدا نہ کرے گا۔ جب کہ گوشت صرف تھوڑی مقدار میں کھایا جائے

صلابت شریانی کی بیماری ان لوگوں میں زیادہ پائی جاتی ہے جو مدت سے سبزیوں پر بسر کر رہے ہوں۔ یہ صرف اس وجہ سے نہیں کہ ترکاریاں اور سبزیاں دوران خون کے نظام کو کوئی نقصان نہیں پہنچاتیں بلکہ اس وجہ سے کہ خون کا گاڑھا پن بھی کم ہو جاتا ہے اور یہ غذا ہمارے اعضائے رئیسہ کے لئے بھی بہت مفید ہے۔ مثلاً غدہ درقیہ جگر۔ گردے وغیرہ اور اگر مذکورہ بالا اعضا کے مریض ہونے کی صورت میں یہ غذا استعمال کی جائے تو مرض سے نجات پانے اور زندگی کی مدت طویل تر ہو جانے کے امکانات زیادہ ہو جاتے ہیں کیونکہ یہ غذا ان اعضا کو کسی قسم کا نقصان نہیں پہنچاتی۔

سب سے بڑا فائدہ مذکورہ بالا غذا کا یہ ہے کہ انسان اس طور سے بڑھاپے کی تکالیف سے بچ جاتا ہے۔ اس غذا کے استعمال سے اپنے ان اعضائے رئیسہ کو مضمحل اور خستہ ہونے سے بچا سکتے ہیں۔ جن کے تندرست نہ ہونے کے سبب سے بڑھاپا اس قدر جلد آ جاتا ہے۔ یعنی غدہ درقیہ جگر اور گردے۔ ان کے تندرست نہ رہنے سے زہریلے مادوں کا جمع ہونا ممکن ہو جاتا ہے۔ لیکن نباتی غذا کے ساتھ دودھ شامل کر کے ہم ان مشکلات سے اپنے آپ کو محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ بوڑھے آدمیوں کے لئے بہترین غذا یہ ہے کہ سبزیاں نو اکھاتے ہوں اور دودھ اور چند انڈے ہوں۔

بہت سے لوگ ایسے دیکھے گئے جن کو نباتی غذا کے التزام کے بعد معدہ میں تیزابی کیفیت بڑھ جانے کا مرض پیدا ہو گیا اور ایسے مریضوں سے اس غذا کو چھڑانا پڑا۔ یہ بات بالکل یقینی ہے کہ ہمارا پیٹ اور آنتیں اس قدر بڑی نہیں ہیں کہ ہم ایک طویل عرصہ تک محض نباتی غذا پر رہیں۔ جس کا سب سے بڑا خطرہ یہ ہے کہ نشوونما پوری نہ ہونے کے سبب سے ہم جراثیمی اثر کے شکار ہو جائیں گے۔ اس امر کی اہمیت پر سائنس نے بہت زور دیا ہے کیونکہ اس نے بتایا ہے کہ پوری طرح کامل غذا نہ ملنے سے غدہ زیر بالا، درقیہ اور کلا گردہ کا عمل کمزور ہو جاتا ہے۔ اور یہی وہ اعضا جن کی رطوبتیں جراثیم اور ان کے زہریلے اثرات کو فنا کرنے میں بڑا حصہ لیتی ہیں نامکمل غذا کی بدولت جگر میں زہریلے مادوں کو دفع کرنے کی قوت نہیں رہتی اور دوسرے اعضاء کی بھی کم و بیش یہی کیفیت ہو جاتی ہے۔

ایسی صورت میں سب سے بڑا خطرہ اُن لوگوں کے لئے ہے جن کے ماں باپ متعدی امراض کہنہ مثلاً سل و دق یا وراثتی عادت شراب نوشی میں مبتلا رہ چکے ہوں۔

جو لوگ بہت ہی نحیف جثہ کے ہوں یا بسیار خوری کے عادی ہوں وہ ممکن ہے کہ اس قسم کی کم اور نشوونما دینے والی غذا سے مطمئن اور مستفید ہو سکیں۔ لیکن پھر بھی اس طریق کو کچھ اچھا نہیں سمجھتے۔

ہم اس امر کی سچائی کو مانتے ہیں کہ بلند مرتبہ جانوروں میں سے کم ایسے ملیں گے جو محض سادہ پات کھا کر زندگی بسر کرتے ہوں۔ ہم دیکھتے ہیں کہ جانوروں کا شہنشاہ گوشت خور طبقہ میں سے ہے اور اگر ہم اس کو بطور نمونہ اور مثال کے سمجھیں تو فی الحقیقت شیر کی قوت اور ویسی بھیڑ کی بزدلی کے مقابلہ میں ہمیں زیادہ پسند آئے گی۔

بقیہ صفحہ ۱۱ ۔ برسات اور صحت

موسم برسات میں تربچہ (ڈھڑ بیڑہ آملہ کا ہوزن سفوف) شہد کے ہمراہ علی الصبح استعمال کرنا درازی عمر کے اصولوں میں سے ایک بڑا اصول ہے۔ ملیریا بخار عموماً مچھروں کے کاٹنے سے پھیلتا ہے جن سے بچنے کا آسان اور سادہ طریقہ یہ ہے کہ رات کو سوتے وقت مسہری لگا لی جائے یا معمولی سرسوں کے تیل کی ہلکی مالش بدن پر کی جائے۔

بہت تکلیف سے بچاتی ہے پھیپھڑے متاثر ہو جاتے ہیں۔

۲۔ اسہال یا آنت کا انتہائی شدید درد شکم کے ساتھ بہت تکلیف دہ ہوتے ہیں۔

۳۔ پاؤں اور منہ کی بیماری Foot and mouth disease (اس میں تو زخم ظاہر پر متاثر ہوتا ہے۔

۴۔ ( ) گائے اور بیل دونوں متاثر ہوتے ہیں۔

۵۔ دیوانہ پاگل ( ) یہ مرض تینوں میں ہوتا ہے جن کا بیان اوپر درج کیا جا چکا ہے

۶۔ سور کا بخار ( ) تقریباً ہر سور کے گوشت میں ایک جرثومہ ہوتا ہے جس کو سارکوپروٹوزیا ( ) کہتے ہیں اس کے علاوہ سور کے آنت میں اکثر کیچوے ( ) کدو دانہ اور ہک ورم ( ) موجود ہوتے ہیں۔

امراض جو متاثرہ و مریض حیوانات سے انسان تک پہنچتے ہیں وہ ان کو غذا کے طور پر استعمال کرنے سے پیدا ہوتے ہیں مثلاً ان حیوانات کا گوشت جن کو انتہائی ہو انسان میں یہ بیماری پیدا کرتا ہے۔ اسی طرح ایک گائے جس کے پستان پر مرض دق کے ورم ( ) ہو اس کے دودھ کے استعمال سے انسان میں دق کا مرض پیدا ہوتا ہے۔ پھر اسی طرح اگر ( ) سے بیمار حیوان کا گوشت کھانے سے یہ مرض انسان میں پیدا ہو جاتا ہے۔ علاوہ ان کے متعدد ایسے جراثیمی بیماریاں مثلاً کدو دانہ اور ( ) وغیرہ کی سرایت متاثرہ حیوان کے گوشت کے استعمال سے ہوتی ہے۔ (ماخوذ از ( )

مگر واضح رہے کہ صحت پر مضر اثر ڈالنے یا بیماریوں کے آغاز ہونے کا واحد سبب صرف متاثرہ گوشت کا استعمال ہی نہیں ہے لیکن اس کا امکان زیادہ ان ممالک میں ہے جہاں کے باشندوں کی غذا کا زیادہ تر حصہ گوشت پر مبنی ہوتا ہے چونکہ وجہ کہ ہندوستان کی زیادہ تر آبادی بھاجی ترکاری استعمال کرتی ہے اور اس پر بھی یہاں کے بیماریاں دنیا کے ہر ملک سے زیادہ ہیں اس کی وجہ مندرجہ ذیل سرایت کے طریقوں کو ملاحظہ کرنے کے بعد خود سمجھ میں آ جائے گی۔

سرایت کے اہم طریقے جن کی وجہ بیماریاں پیدا ہوتی ہیں وہ مختصراً یہ ہیں۔ مختصراً ان جن کا بیان اوپر آ چکا ہے، اسکاٹ ( ) ہیضہ اور کنڈا ( ) اس آخر الذکر بیماری کیلئے بیٹھ جاتی ہے۔ منہ کھلتا نہیں متعفن شکل ہو جاتا ہے جبڑے نہ کھلنے سے غذا وغیرہ منہ میں ڈالنا بہت مشکل ہوتا ہے۔ یہ مرض زخم پر مکھی یا گرد بر لگنے سے یا زچگی کے وقت غلیظ کپڑوں کے استعمال سے ہوتا ہے چنانچہ اگر جسم پر پہلے ہی خراشیں یا زخم موجود ہو تو حسب ذیل بیماریوں کے ہونے کا امکان ہے آتشک سوزاک وغیرہ۔ ملیریا۔ پلیگ۔ زرد بخار۔ نیل پا وغیرہ کے جراثیم کاٹنے والے حشرات جلد کے ذریعہ انسان میں داخل کرتے ہیں۔

۲۔ بذریعہ تنفس ( ) متاثر ہوا۔ خرابی صحت کا بہت بڑا اور اہم ذریعہ ہے چھینکنے یا تھوکنے پر جراثیم سے پر سمی مواد ہوا میں بالکل چھوٹے بوندوں کی حالت میں آزاد ہو کر گشت لگاتا ہے اس کو ( ) کہتے ہیں اور یہ حالت کوئی آدھ گھنٹے تک باقی رہتی ہے چیچک اور گوبری جیسے امراض اس طریقہ سے منتشر ہو کر متاثر کرتے ہیں۔

۳۔ بذریعہ منہ ( ) اس میں کسی مواد متاثرہ پانی۔ غذا حشرات وغیرہ کے نگلنے کی وجہ سے ہضمی راستہ میں داخل ہو جاتا ہے اور طریقے سے امراض مثلاً تپ محرقہ۔ ہیضہ نارو۔ پیچش وغیرہ پیدا ہوتے ہیں۔ میلوں اور جاتراؤں میں میلے اور گندے پانی کے استعمال سے یا بازاروں کی کھلی مٹھائیاں یا کچے پھل و بھاجی ترکاری کھانے کی وجہ سے یہ امراض وبائی طور پر پھیل جاتے ہیں۔

زمانہ دراز سے ہندوستان نہ صرف ایشیائی دیوروپی شہنشاہوں کا بازیگاہ رہا بلکہ اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ نہ صرف ہزاروں جانیں بھینٹ چڑھائی گئی جن کے بدلے ان کے دیگر ممالک کے ہزاروں امراض کو فروغ پانے ایک نئی سرزمین بھی ملتی گئی چنانچہ ہر بیماری کا یہ خاصہ ہے کہ غریب الوطن ہو کر بہت ہی سرسبز ہوتی ہے مثال کے طور پر کالرا یا پیچش ہندوستانیوں کے لئے اتنا مہلک بیماری نہیں جتنی کہ یورپین لوگوں میں ہوتی ہے کیونکہ وہاں یہ امراض پیدا نہیں ہوئے اور نہ ان کے خلاف ان لوگوں میں مزاحمت ہوتی ہے اور ان تمام بیماریوں کو داخل ہونے ہر ممکن طریقہ سے روکا جاتا ہے برخلاف اس کے ہندوستان میں وباؤں کی تعداد میں زیادتی ہوتی چلی جا رہی ہے۔ سنتے ہیں کہ چند دنوں میں زرد بخار کا بھی وبائی طور پر پھوٹ پڑنے کا امکان ہے۔

اگر وباؤں سے جان بچی تو ان آستینوں کے سانپوں سے دو چار ہونا پڑتا ہے جو بول و براز سے ہوا میں عفونت پیدا کرتے ہیں کھانے پینے کے اشیاء میں بے دھڑک منہ ڈال دیتے ہیں، یا زخمی کرتے رہتے ہیں اس طرح متذکرہ بالا طریقوں میں سے ہر ایک کے ذریعہ سرایت پہنچا کر بالواسطہ ہلاکت کا باعث ہوتے ہیں۔

شکر کا مقام ہے کہ ان تینوں میں صرف دو ہی فی الحال زیادہ قابل توجہ ہیں۔ کتا اور بلی اسی لئے کا بیان بھی ذرا تفصیل سے درج کیا گیا۔ سور عموماً بستی سے باہر اور نیچ اقوام کے گھروں میں دیکھا جاتا ہے، ان کی غذا و عادات کی وجہ سے اس کو بستی میں پالنا تو کجا ہر شہری اس کے وجود کو نفرت کی نگاہ سے دیکھتا ہے۔

اگر اسی طرح کتے بلیوں کے ساتھ بھی سلوک کیا جائے تو امید ہے کہ نہ صرف ان سے متعلق امراض رفع ہوں گے بلکہ شرح اموات میں بہت کچھ کمی دکھائی دے گی۔

افسوس اس امر کا ہے کہ موٹر۔ ریل گاڑی وغیرہ سے حادثات کے بچاؤ کے لئے باضابطہ اسباق ( ) دیے جاتے ہیں نٹ پاتھ بنایا جاتا ہے۔ مگر عوام کا خیال نہیں جاتا تو اس طرف جس سے موت بدرجہا تکلیف ہوتی ہے اور کئی گنا زیادہ ہے۔

اس لئے ناظرین کو ہمارا مشورہ ہے کہ ان جانوروں کو پالنے سے متعلق قانون بلدیہ کے ان مختصر مگر مفید قوانین کو ملاحظہ کریں اور ان پر عمل کریں۔ اس قسم کی تعمیم عمل سے نکہ ہذا کا بہت سا وقت اور روپیہ بچ رہیگا۔ جن سے دیگر مفید کام انجام پا سکیں گے۔

یاد رکھنے کی بات ہے کہ "شہر کی صحت عامہ کا انحصار زیادہ تر گھروں کی داخلی ذمہ داریوں کا احساس اور ان پر عمل نہ کریں بلدیہ کے صفائی کے انتظام خواہ وہ کیسے ہی اعلیٰ پیمانہ پر کیوں نہ ہوں ناقص رہیں گے"۔

## سالانہ چندہ

| حکومت | اندرون ملک | بیرون ملک | سالانہ نمائندگی |
|---|---|---|---|
| عہ | بلیہ | جہ | دعت |

# برسات اور صحت

ہر چیز کے دو پہلو ہوا کرتے ہیں۔ ایک اچھا تو دوسرا برا ایک خوبصورت تو دوسرا بدصورت۔ گلاب کا پھول اگر دیکھنے میں خوبصورت ہے تو اس کے ساتھ خاری بھی ہوتے ہیں۔ قطع نظر دیگر اشیا کے اس وقت ہمیں موسم برسات سے بحث کرنا ہے۔ برسات کا موسم جیسے کہ آپ آج کل دیکھ رہے ہیں اور ہو سکتا ہے کہ جس وقت آپ کی نظریں ان سطور کے مطالعہ میں مشغول ہوں۔ بارش کی ہلکی ہلکی پھوار پڑ رہی ہو۔ آسمان پر بادل چھائے ہوں۔ روئی کے گالوں کی مانند دوڑنے والے بادل جس وقت ایک دوسرے سے ٹکرائیں تو بجلی کی چمک اور پھر کڑک بھی سنائی دے رہی ہو۔ ہرے بھرے درخت گرد و غبار سے دھل کر صاف ہو رہے ہوں۔ چھوٹے چھوٹے بچے آنگنوں میں کاغذ کی ناؤ تر رہے ہوں۔ اور قدرت بقول کسی شاعر کے مردہ زمین کے منہ میں پانی چوا رہی ہو تاکہ وہ نباتات کے خزانے اہل فن کے لئے دل کھول کر الٹ دے۔ سال بھر میں ایسا دلکش سماں صرف یہی موسم پیش کرتا ہے۔

دیگر موسموں کی نسبت اس موسم میں ابدان ڈھیلے پڑ جاتے ہیں۔ سستی سی طبیعت پر چھائی رہتی ہے۔ علاوہ ازیں رطوبات کی زیادتی ہو کر بلغمی مادہ شروع ہو جاتا ہے۔ موسم تبدیل ہونے کے باعث ملیریا بخار بھی پھیلتا ہے اکثر اشخاص جوڑوں میں درد کی شکایت کرتے ہیں وغیرہ

جہاں قدرت نے ایسا موسم پیدا کیا ہے جس میں مذکورہ بالا امراض پیدا ہوتے ہیں۔ وہاں اس نے ان ہی امراض کی خاطر بہت سے قدرتی تحفے انسانوں کو عنایت فرمائے۔ جن کے استعمال سے انسان خود بخود ہی اپنے لئے حفاظت کا سامان پیدا کر لیتا ہے۔ ان ہی میں سے بعض تحائف اوائل موسم میں ہی پیدا ہو کر حفظ ماتقدم کا فریضہ ادا کرتے ہیں اب مختصراً ان تحائف کا ذکر کیا جاتا ہے۔

**لیموں** اس کا شربت یا بکنجبین تیار کر کے استعمال کیا جاتا ہے۔ بعض حضرات اسے سالن میں بھی ڈالتے ہیں نیز مختلف اشیاء میں بطور ذائقہ استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ ابدان میں چستی اور چالاکی پیدا کرتا ہے بلغمی مادہ کو اپنی تیزابیت کی قوت سے کاٹ کر خارج کرتا ہے نیز گزشتہ موسم کے نتائج (گرمی وغیرہ) دور کرنے میں حصہ لیتا ہے۔ صفراوی بخار میں سودمند ہے۔ ہاضم بھی ہے۔

**آم** دو قسم کا ہوتا ہے قلمی اور چوسنے والا۔ دونوں کے کئی کئی نام ہیں مثلاً مالوہ۔ لنگڑا۔ سفیدہ۔ سہارنپوری۔ لاہوری وغیرہ اس کے استعمال سے نیا اور صالح خون پیدا ہوتا ہے گندے خون کو صاف کرنے میں نمایاں طور پر حصہ لیتا ہے۔ مفرح بھی ہے۔ لوگ خام کی حالت میں مربہ اور اچار ڈالتے ہیں۔ پختگی کی حالت میں آئسکریم میں بھی استعمال کرتے ہیں بعض شوقین خوشبو کے لئے اس کے درختوں میں الائچی کنگھی سونف وغیرہ کی قلمیں لگاتے ہیں۔ ایسے آم زیادہ تر میں نے ریاستی (جموں سٹیٹ) میں دیکھے ہیں۔

**جامن** رطوبات کو خشک کر کے ابدان کا ڈھیلا پن دور کرتا ہے۔ اس کے پانی سے کشتہ فولاد بھی تیار کیا جاتا ہے۔ جو کہ صفراوی امراض کے انسانوں کو طاقت دینے کے لئے بہترین چیز ہے۔ نیز اس کے پانی سے سرکہ بھی بنایا جاتا ہے جو کہ عظم جگر۔ بچوں کے سفر دست قے وغیرہ کے لئے مفید ہوتا ہے۔

**آڑو**۔ نوکی اور ٹکی دو قسم کا ہوتا ہے۔ پیٹ کے کیڑے مارتا ہے۔ خون کو صاف کرتا ہے۔ اکثر لوگ جب پھل نہیں ملتا تو پیٹ کے کیڑوں کے لئے اس کے پتوں کا پانی ہی نکال کر استعمال کرتے ہیں۔ (بقیہ صفحہ ۱۲ پر) (شیر الاطباء لاہور)

# چھوٹے بچوں کے اسہال

شیر خوار بچے ماں کے کھانے پینے کی بے احتیاطی یا اوپر کے دودھ اور دوسری غذاؤں کی گندگی سے بہت جلد دستوں کی بیماری میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح کچھ بڑے بچوں کا معدہ آزادی سے ایسی چیزیں کھانے سے جن کو ان کا معدہ ہضم نہیں کر سکتا۔ یا بازار کی چیزیں کھانے پینے سے آسانی سے خراب ہو جاتا ہے۔ ہمارے ملک میں ہر سال لاکھوں بچے صرف معدے کی خرابی اور دستوں کی بیماری سے ضائع ہو جاتے ہیں بچوں کو اسہال سے بچانے کے لئے ضروری ہے کہ ان کو ہر وقت صاف ستھرا رکھا جائے۔ گندی جگہوں میں کھیلنے نہ دیا جائے، ان کی غذا کو گندگی اور مکھیوں کی آلودگی سے بچایا جائے اور انہیں بے پروائی کے ساتھ مٹھائی، بسکٹ اور ناقابل ہضم چیزیں نہ دی جائیں دودھ پینے بچے زیادہ تر اوپر کے دودھ کی خرابی اور بوتل وغیرہ کی گندگی سے اس مرض میں مبتلا ہوتے ہیں۔ ان کو صحت کی خرابی اور اسہال سے محفوظ رکھنے کے لئے دودھ اور بوتل وغیرہ کی صفائی کا خاص اہتمام کرنا ضروری ہے۔

بچوں کے اسہال کے علاج میں عام طور پر جو غلطیاں کی جاتی ہیں، ان میں سب سے خطرناک غلطی یہ ہے کہ دستوں کی حالت میں اسے دودھ دیا جائے یا عام غذا جاری رکھی جائے۔ اسہال کو روکنے والی قابض دوا سے دست کو جلد روکنے کی کوشش کرنا بھی بہت بڑی غلطی ہے۔ دست دراصل اعضائے ہضم کو بگڑی ہوئی غذا اور جسم کو بیماری کے زہر سے پاک کرنے کے لئے نظام بدن کی طبعی کوشش سے جاری ہوتے ہیں، اس حالت میں اگر مزید غذا دی جائے تو وہ جسم کے لئے کارآمد ہونے کے بجائے بیماری کے زہریلے مادے میں اضافہ کر دیتی ہے خاص طور پر دودھ میں چونکہ سڑاند اور تعفن کو قبول کرنے کی زیادہ صلاحیت ہوتی ہے۔ اس لئے یہ پیٹ میں رکی ہوئی فاسد غذا کے ساتھ مل کر بہت جلد بگڑ جاتا ہے اور اگر دست کو قابض دوا سے جلد بند کر دیا جائے تو بگڑی ہوئی غذا شکم میں اور زہریلے مادے بدن میں رک جاتے ہیں اور اس کا نتیجہ خطرناک ہوتا ہے۔

بچوں کے اسہال کے علاج میں کامیاب ہونے کے لئے جن باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔

(۱) جب تک دست بالکل بند نہ ہو جائیں دودھ ہرگز نہ دیا جائے کیونکہ معدہ اسہال کی حالت میں دودھ کو ہضم کرنے کے قابل نہیں ہوتا اور ہضم نہ ہونے کی صورت میں دودھ پیٹ میں پڑا رہتا ہے اور بیماری کا زیادہ زہر پیدا کرنے میں مدد دیتا ہے ایک دو وقت غذا بالکل بند رکھنے اور صرف پانی پلانے کے بعد بچے کو کمزوری سے بچانے کے لئے چاول کا پانی دیا جائے تھوڑے چاول کو زیادہ پانی میں اس قدر پکائیں کہ چاول خوب گل کر ریزہ ریزہ ہو جائے پھر اس کو باریک کپڑے میں چھان کر تھوڑا نمک ڈال کر دیا جائے یہ بچے کو زیادہ کمزور ہونے سے بچاتا ہے اور دستوں کو روکنے میں بھی مدد دیتا ہے۔

(۲) بچے کو پانی زیادہ دو پلایا جائے خاص طور پر ابتدا میں پانی آزادی کے ساتھ دیا جائے اس سے دو فائدے ہوتے ہیں۔ ایک تو یہ کہ پانی شکم کو بگڑی ہوئی غذا اور بیماری کے زہر سے پاک کرنے میں مدد دیتا ہے۔ دوسرا یہ کہ دستوں میں جو پانی بدن سے خارج ہوتا ہے اس کا بڑا حصہ خون میں سے آتا ہے اور زیادہ پانی پلا کر اس کو تدارک نہ کیا جائے تو بدن میں رطوبت کے خطرناک حد تک ختم ہو جانے کا اندیشہ ہے۔ سادہ پانی پلانے کے ساتھ بیچ بیچ میں چاول کا پانی بھی دیا جا سکتا ہے۔

(۳) اسہال کے علاج کا تیسرا اندرونی اصول یہ ہے کہ دستوں کو بند کرنے کی کوشش نہ کی جائے بلکہ پیٹ کو بگڑی ہوئی غذا اور بیماری کے زہر سے پاک کرنے کے لئے تھوڑے تھوڑے وقفے سے جس قدر گرم پانی پلایا جا سکے پلایا جائے۔ اسہال کی ابتدا میں ارنڈی کا تیل پلا دینا بھی پیٹ کی صفائی کے لئے مفید ہے۔ اور ہر مرتبہ دست آنے کے بعد نمکین پانی کی پچکاری کرنا بھی بہت مفید تدبیر ہے۔ شیر خوار بچہ کو تیل ایک چھوٹا چمچا بھر پلانا چاہیئے اور تین چار سال کے بچوں کو ایک بڑا چمچہ تک دینا چاہیئے۔ پچکاری کے لئے آدھ سیر پانی میں چائے کا نصف چمچہ نمک ملا کر استعمال کرنا چاہیئے۔

اسہال کی تکلیف کو کم کرنے اور اس کو آسانی پیدا کرنے کے لئے پیٹ کو سینکنا بھی ایک اچھی تدبیر ہے۔ تین گھنٹے کے بعد سینک کرنا چاہیئے۔ کافی دست آنے کے بعد پانچ قطرے تک ارنڈی کا تیل تین گھنٹے کے بعد دینا قابض خاصیت رکھتا ہے۔ اور اسہال کو بغیر تکلیف کے بند کرتا ہے۔ اس مقصد کے لئے بہتر ہے کہ تیل کو کھاب اسپغول میں ملا کر دیا جائے۔

# شیر خوار بچوں کا قبض

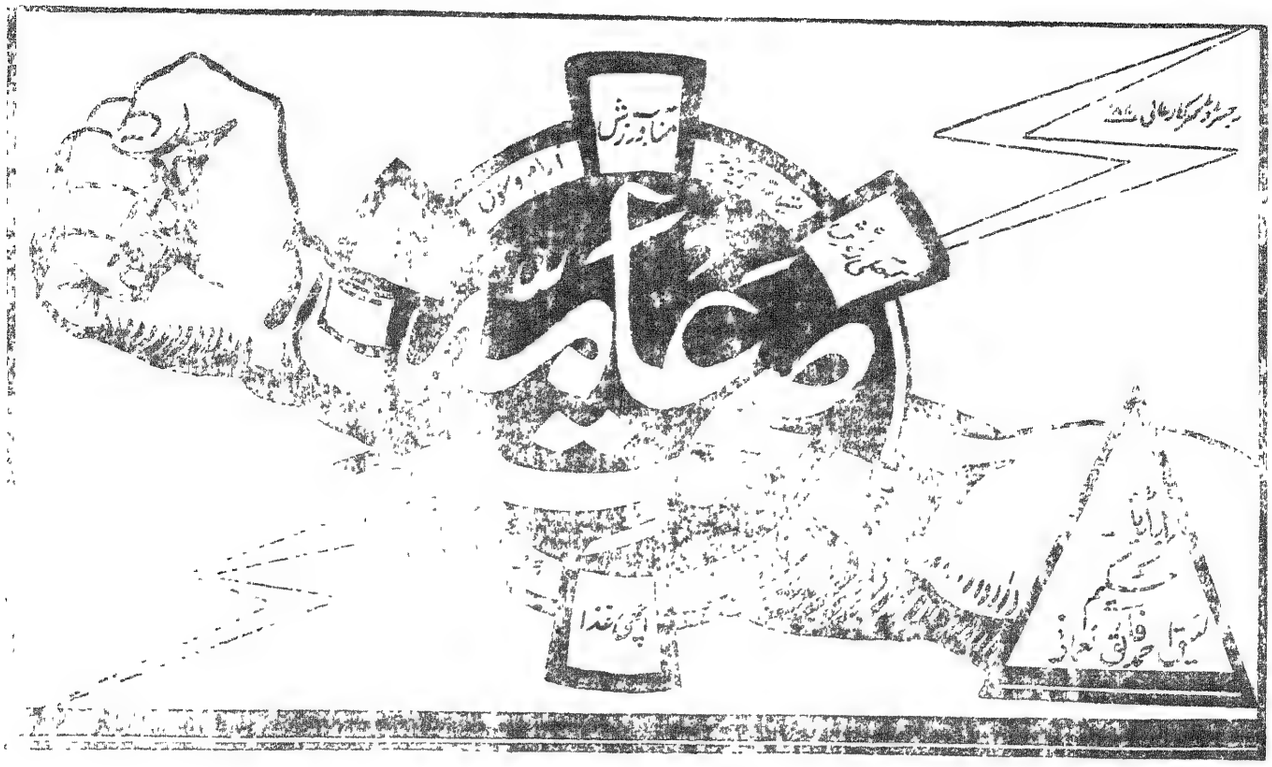
ایک تندرست بچہ کو اپنی عمر کی ساری ہی میں روزانہ تین چار مرتبہ اجابت ہوتی ہے اور تیسرے مہینے کے بعد عام طور پر صرف دو بارہ اجابت ہوا کرتی ہے اگر دن بھر ایک بار اجابت نہ ہو تو بچہ کے قبض کا علاج کرنا چاہیئے ورنہ اس کی وجہ سے وہ سخت بیمار ہو جائے گا مگر قبض دور کرنے کے لئے آزادی سے ارنڈی کا تیل پلانا یا دست آور گٹی دینا ہر حالت میں مناسب نہیں ہوتا ان چیزوں سے اگرچہ اجابت ہو جاتی ہے لیکن اس کے نتیجہ میں پھر قبض ہو جاتا ہے ایسی حالت میں ذیل کے طریقوں پر عمل کرنا زیادہ مفید ہے۔

(۱) بچہ کی غذا میں چکنائی بڑھا دی جائے یعنی دودھ کا دودھ پیتا ہے تو ماں گھی، مکھن، بالائی زیادہ استعمال کرے

(۲) بچہ کو پانی زیادہ مقدار میں پلایا جائے پانی پکا ہوا ہو اور پلاتے وقت کسی قدر گرم ہو۔

(۳) سنگترہ یا کسی دوسرے پھل دو چار چمچے روز پلایا جائے۔

(۴) شیر خوار بچوں کو عام حالات میں قبض دور کرنے کے لئے دوا کھلانے سے بہتر یہ ہے کہ شانہ کی خارجی تدبیر اختیار کی جائے۔ صابن کا صابہ بہت موثر اور کارآمد ہوتا ہے۔ اس کی ترکیب یہ ہے کہ ایک سفید صابن کا ٹکڑا دو انچ لمبا گاؤدم کاٹ لیں اس کا ایک نصف انچ سے کچھ زیادہ موٹا ہو اور دوسرا معمولی پنسل کے برابر موٹا ہو قبض کی حالت میں روزانہ کسی مقررہ وقت پر پتلے سرے کی طرف ویسلین سے چکنا کر کے بچہ کے پاخانہ کے مقام میں اندر نصف تک ڈال دیا اور چند منٹ اندر رہنے دینے کے بعد نکال لیں اس سے کھل کر اجابت ہو جائے گی۔




## صدر الہام طبابت آنریبل مسٹر انگار کا اخبار صحت عامہ کے

## کامیاب اقدام۔ "صحت عامہ" کی شدید ضرورت تھی

"میں بڑی مسرت سے آپ کے اس اقدام کا کامیابی کا متمنی ہوں ایک ایسے جریدہ کی جو اس غرض سے جاری ہو کہ عام فہم طریقہ سے صحت دامہ اور امراض و عوارض کے حفظ ماتقدم کے معلومات فراہم کرے۔ شہر حیدرآباد میں جہاں ابھی عوام کا ایک بڑا طبقہ صحت و تندرستی کے اصول سے ناواقف ہے شدید ضرورت تھی جس کو مدت سے محسوس کیا جاتا رہا ہے۔"

اس پیام کو آنریبل موصوف نے جریدہ صحت عامہ پندرہ روزہ کے اجراء سے قبل روانہ فرمایا تھا جس کو انتہائی شکریہ کے ساتھ شمارہ اول بابتہ ۱۵ آذر ۱۳۵۴ف میں شائع کیا گیا۔ ہم دیوان بہادر آنریبل مسٹر انگار کو صدر الہامی طابت و صحت عامہ و بلدیہ جیسے عہدہ جلیلہ پر فائز ہونے پر دلی مبارکباد پیش کرتے اور صحت و سلامتی نیز بلدی امور سے متعلق نیک توقعات وابستہ کرتے ہیں۔

یقین ہے کہ مسٹر انگار کا یہ دور صحت و مسرت کا دور ہوگا۔

ایڈیٹر

جلد ۲ | ۷ مہر ۱۳۵۴ف م ۴ رمضان المبارک ۱۳۶۴ھ م ۱۳ اگست ۱۹۴۵ء | شمارہ ۲۱

# ترک مسکرات کی محلہ وار مہم۔ ایک دلِ دردمند کی اپیل

موجودہ جنگ کے اختتام پر اس دنیا میں جو ہل چل پیدا ہونے والی ہے اس کا ایک شعبہ اقتصادی رقابت ہے جس سے میری مراد یہ ہے کہ ہر ملک اس کی کوشش کرے گا کہ اس کی آبادی ایسے کاموں میں مصروف ہو جو صنعت و حرفت کے میدان میں نہ صرف کارآمد ہوں بلکہ دوسرے ملکوں کے مقابلہ میں بہتر ہوں اور ارزاں ہوں تاکہ نہ صرف ملجا و قیمت بلکہ کارآمد ہونے کے وہ دوسرے پر گوئے سبقت لیجائیں۔ اس نئی ہل چل کے وقت ہر ایک کو اس کی ضرورت ہوگی کہ اس کے باشندے اپنی جسمانی و دماغی قوتوں اور وقت کا بہترین استعمال کریں اسی پر اس ملک کی ترقی کا انحصار ہوگا جو ملک ان کوششوں میں ناکامیاب رہا وہی گرتا ہوا نظر آئے گا جو کامیاب ہوا وہ اوجھتا ہوا دکھائی دیگا۔ یہ نئی اقتصادیات جنگ گو کہ گولہ بارود توپ، بندوقوں اور زہروں کی نہ ہوگی لیکن اپنی اہمیت اور نتائج میں اس سے کہیں زیادہ ہوگی۔ اس نقطۂ نظر سے ہم کو چاہیئے کہ ہم اپنے لوگوں کی ذہنیت کو اس طرح سے تیار کریں کہ ہر شخص کا ایک ایک منٹ کسی مفید کام میں صرف ہو ہر شخص کا دماغ کسی مفید نتیجہ کے پیدا کرنے میں مصروف ہو جب ہم ان مسائل پر غور کرتے ہیں تو ہماری نگاہ کے سامنے ایک مہیب اور خوفناک دشمن نظر آتا ہے جو ہماری کوششوں میں سد راہ ہوسکتا ہے یہ دشمن استعمال مسکرات ہے اس کا ہر قطرہ جو ان کے دماغ میں جاتا ہے اس کو اپنی حد تک ناکارہ بناتا ہے جب تک اس کا اثر اس کے دماغ میں رہتا ہے اس کا دماغ بیکار ہو جاتا ہے جب تک مسکرات کا اثر اس کے جسم پر غالب رہتا ہے اس وقت تک بحیثیت انسان اس کا جسم ہمارے نقطۂ نظر سے بیکار رہتا ہے جس کا عملی نتیجہ ہے کہ ہمارے وہ ہم وطن جو مسکرات کے نشہ میں چور رہیں گے ان کے وقت و دماغ و تمام قوتوں سے ہم محروم رہیں گے اور مجموعی حیثیت سے اس کا خسارہ ہماری اقتصادی حالت پر پڑے گا۔

لہذا میں محبان قوم سے التجا کرتا ہوں کہ ترک مسکرات کے مسئلہ پر اس نقطۂ نظر سے ذرا غور کریں ایسا نہ ہو کہ آئندہ اقتصادی جنگ میں ناکام رہیں یہ ناکامی ایسی ضرر رساں ہوگی کہ پھر اس سے پنپنا بہت دشوار ہوگا۔ لہذا ہر محبان قوم کا فرض ہے کہ ہماری ترک مسکرات کی کوششوں میں ہاتھ بٹائیں اور جو خیالات ہم ہر وقت رسالہ ترک مسکرات میں پیش کرتے رہتے ہیں ان کو دور دور تک پہنچانے کی کوشش کریں اور ترک مسکرات کے خریداروں میں اضافہ کریں اسی کی آمدنی سے ہم خاص بلدہ حیدرآباد کے ہر محلہ میں ترک مسکرات کی جدوجہد کے مرکز قایم کرنا چاہتے ہیں اور جس طرح محلہ دبیر پورہ میں منتظم بہادر رائے صاحب جمنا لال رام لال قیمتی تھے اور محلہ ملے پلی میں نواب کمال یار جنگ مرحوم نے اور محلہ گولی پورہ میں آنریبل راجہ دھرم کرن بہادر نے ترک مسکرات کی کوششوں کے سلسلہ میں ٹیمپرنس ہال تعمیر کرا کے اپنی قومی ہمدردی کا عینی ثبوت دیا ہے اسی طرح سے حیدرآباد کے ہر محلہ میں غربا کے لئے ایسے مراکز قایم ہو جائیں جہاں بجائے سینما کے شراب خانہ میں جانے کے وہ اپنا وقت ایسے کارآمد باتوں میں صرف کریں جو ہماری قومی ترقی و بہبودی کا باعث ہو۔

میں آپ سے استدعا کرتا ہوں کہ اس اعلان کو ملاحظہ کرنے کے بعد براہ کرم یہ اعلان اپنے کسی دوسرے محترم دوست کے پاس آپ روانہ کر دیں اور دوسرے صاحب تیسرے محترم دوست کے پاس روانہ کریں اور یہ سلسلہ جاری رکھا جائے

خدائے تعالیٰ ان کو اس کار خیر کا اجر عظیم دے گا۔

مرزا یار جنگ

صدر نشین صدر انجمن ترک مسکرات حیدرآباد

# کھانے کی احتیاط

(لفٹننٹ کرنل ڈاکٹر محمد اشرف الحق مرحوم)

کھانے کے بارے میں ہمارا اصل اصول یہ ہونا چاہیئے کہ ہم زندہ رہنے کے لئے کھاتے ہیں۔ نہ یہ کہ ہم کھانے کے لئے زندہ ہیں۔ یہ یقینی ہے کہ بہت سے آدمی زیادہ کھانے کی وجہ سے مرتے ہیں اور کم کھانے کی وجہ سے کم۔ اور یہ بھی یقینی ہے کہ بہت سے امراض کی پیدائش محض بسیار خوری سے ہوتی ہے۔ کھانے کی ایک بڑی مقدار کے ہضم اور جزو بدن کرنے کے لئے ضروری ہے کہ ہمارے بعض اہم اعضا بہت زیادہ کام کریں حالانکہ انہیں اعضا کی محنت پر ہمارے زندگی کی مدت کا انحصار ہے۔ قوت سے زیادہ کام کرنے سے مضمحل ہو جانے کا اندیشہ ہے۔ اس طرح اپنے اعضاء سے حد سے زیادہ کام لینے اور ان کو بالکل آرام نہ دینے سے ہم اپنے اہم اعضا مثلاً جگر، گردے، پھیپھڑے، احشائے ہضم، غدہ درقیہ، غدہ درقیہ کی دو جزو زہریلے جراثیم کے خارج کرنے کا اہم کام انجام دیتے ہیں۔ قوت کو بہت جلد زائل کر ڈالتے ہیں۔

ہم ابھی یہ بیان کر چکے ہیں کہ بہت ہی کم مقدار غذا پر انسان اور حیوانات ایک طویل مدت تک زندہ رہ سکتے ہیں لیکن مسلسل کم کھانا اتنا ہی مضر ہے جتنا کہ مسلسل ضرورت سے زیادہ کھانا۔ بھوکے رہنے میں بیماریوں کے مقابلہ کی قوت بہت کم ہو جاتی ہے۔ خصوصاً نسل کے مقابلہ کی۔ کھانے اور ہر ایک بات میں اعتدال قائم رکھنے ہی سے انسان غم و الم سے پاک اور عمر طبعی تک پہونچ سکتا ہے۔

کھانے کی نوعیت پر تغذیہ کا بہت کچھ دارومدار ہے۔ کیونکہ بعض کھانے ایسے ہوتے ہیں جس میں جسم کو نشوونما دینے کی قوت بہت ہی کم ہوتی ہے۔ اور اس کا بھی امکان ہے کہ مقوی سے مقوی غذا محض فضلہ بن کر نکل جائے اور اس سے کچھ فائدہ حاصل نہ ہو۔ یہ اس صورت میں ہوتا ہے۔ جب کہ وہ اعضا جو کھانے کو ہضم اور تحلیل کرتے ہیں کسی بیماری کی وجہ سے بعض اعتبارات سے یا بالکلیہ خراب ہو کر اپنے مقررہ فعل کے انجام دینے سے قاصر ہو جاتے ہیں۔

کسی غذا کی قوت کا اندازہ کرنے کے لئے سب سے بہتر طریقہ یہ ہے کہ یہ دیکھا جائے کہ وہ کھانا ہضم ہونے کے دوران میں جسم کے اندر کس قدر کیلوریس پیدا کرتا ہے۔ کیلوری گرمی کی اس مقدار کو کہتے ہیں۔ جو ایک گرام پانی کے حدت کو ایک ڈگری سنٹی گریڈ بڑھا دے۔ خیال کرو کہ ہمارا جسم انجن کی مانند ایک چولھے کے ہے۔ اور اس میں کھانا بطور ایندھن کے جس طرح کہ آگ جلنے کے لئے آکسیجن کی ضرورت ہوتی ہے اسی طرح ہم اپنے جسم کے اندر کا کھانا بغیر پھیپھڑے اور جلد کے ذریعہ داخل کی ہوئی آکسیجن کی مدد کے ہضم نہیں کر سکتے اور جس طرح کہ آتشدان سے نکلی ہوئی گیسوں کے لئے کھلا ہوا راستہ ہونا چاہیئے تاکہ وہ باہر نکل جائیں۔ اسی طرح ہمارے جسم میں جو کاربونک ایسڈ ہضم کے دوران میں پیدا ہوتا ہے پھیپھڑے اور جلد کو اس کا نکال دینا ضروری ہے ورنہ جسم کے اندر زہر پھیل جائیگا۔

کھانے کی جتنی چیزیں ہیں ہم ان کو تین قسموں میں تقسیم کر سکتے ہیں۔ پروٹیڈ، کاربوہائیڈریٹ اور چربی۔

پروٹیڈ (لحمی مادہ) کا ایک گرام ۴ کیلوری پیدا کرتا ہے اور کاربوہائیڈریٹ (شکریلی مادہ) کا ایک گرام ۴ کیلوری۔ لیکن چربی کا ایک گرام مذکورہ بالا مقدار کی دوگنے سے زیادہ یعنی ۹٫۳ کیلوری پیدا کرتا ہے۔ (ایک گرام پندرہ گرین کے برابر ہوتا ہے)۔

اپنی زندگی کو ہر طرح محفوظ رکھنے کے لئے ضروری ہے کہ ہم تینوں قسم کی غذائیں استعمال میں رکھیں خاص کر پروٹیڈ کا ترک استعمال ایک عرصہ کے بعد جسم کی بافتوں کو خراب کر ڈالے گا اور موت یقینی طور پر واقع ہو جائیگی۔

پروفیسر نورڈین نے بتایا ہے کہ جو شخص کام کاج نہ کرتا ہو اسے اپنے جسم کے ہر کیلو یعنی ۲٫۲ پاؤنڈ کے لئے تیس سے چونتیس کیلوری تک حاصل کرنا چاہیئے۔ اور جو لوگ ہلکا کام کرتے ہیں انہیں چونتیس سے چالیس تک اور جو بھاری کام کرتے ہیں انہیں چالیس سے ساٹھ تک حاصل کرنا چاہیئے۔ پس اگر کسی آدمی کا وزن ستر کیلو ہے تو اسے ہلکا کام کرنے کی صورت میں اس قدر مقدار غذا کی کھانا پڑیگی جس سے دو ہزار اٹھ سو کیلوری پیدا ہوں اور محنت کی صورت میں اس قدر جس سے ساڑھے تین ہزار سے چار ہزار تک پیدا ہوں۔

ہم بطور کلیہ کے نہیں کہتے کہ ہر شخص کے لئے روزانہ بچپن سے ساٹھ گرام تک البومن استعمال کرنا مناسب ہے۔ ہر امر میں اس کی ضرورت پڑتی ہے کہ ہر شخص کی ذات اور اس کے ماحول کو پیش نظر رکھا جائے۔ مگر ان باتوں کو نظر انداز نہیں کر سکتے۔

مروجہ رائے کے بموجب البومن ہمارے جسم کی بافتوں کو تعمیر کرتا ہے۔ کاربوہائیڈریٹ اس قوت عمل کو پیدا کرتا ہے جو محنت کے لئے درکار ہے اور چربی کا کام حدت پیدا کرنا ہے۔ پس جو لوگ ہنوز نشوونما میں ہیں ان کو البومن کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے تاکہ ان کے جسم کے بافتیں خوب بن سکیں اور ہم ان بیماریوں کے لئے البومنی غذا تجویز کرتے ہیں جن کی بافتیں بیماریوں کے سبب سے ضائع ہو چکی ہوں۔ جیسا کہ اکثر تباہ کن بیماریوں میں دیکھا جاتا ہے۔ البومنی غذا سے بافتوں کے نقصان کی تلافی ہو سکتی ہے۔ مختلف قسم کی بے احتیاطیوں مثلاً مجامعت زیادتی سے جو بافتوں کو نقصان پہونچتا ہے اس صورت میں بھی البومنی غذا تجویز کی جاتی ہے۔ قسم کی غذا عورتوں کے لئے بہت ضروری ہے خصوصاً جبکہ وہ حاملہ ہوں یا دودھ پلاتی ہوں۔

مذکورہ بالا حالتوں میں البومن غذا کی مقدار سے کم مقدار سو گرام ہونی چاہیئے۔ دوسرے لوگ کوئی نقصان اٹھائے بغیر اس سے کم مقدار سے بھی کام چلا سکتے ہیں۔ بشرطیکہ کاربوہائیڈریٹ اور چربی بیک وقت ان کو کافی مقدار میں ملتی رہے۔

ان تینوں قسم کی غذاؤں کے علاوہ بعض اور بھی قسمیں ہیں جو جزو لاینفک ہیں۔ یعنی معدنیات اور پانی جن کے بغیر کوئی ذی روح زندہ نہیں رہ سکتا اور نشاستہ، تیزاب اور سیلولوس۔

سب سے زیادہ اہم معدنی اجزاء وہ آہکی نمکیات ہیں جو زیادہ فاسفیٹس کی شکل میں

# صحت عامہ کو بہتر بنانے کی کوشش!

## دیوان بہادر کا جواب سپاسنامہ ہلت لیگ

"میں نہایت ہی احترام کے ساتھ بارگاہ خسروانہ میں ہدیہ تشکر پیش کرتا ہوں کہ حضرت بندگان اقدس و اعلیٰ نے مجھے اپنے فرمان مبارک سے بہ نہج خصوصیت اس اعزاز سے مفتخر فرمایا۔

میرا یہ کوشش ہوگی کہ نہ صرف اس شہر کی بلکہ اضلاع و دیہات کی عامہ ضروریات اور صحت عامہ کو بہتر بنانے کی تکمیل کرا کے بڑھاؤں گا"

ان الفاظ کے ساتھ دیوان بہادر آنریبل مسٹر آر راموداس نے اس سپاسنامہ کا جواب دیا جو ہلت لیگ کی جانب سے آپ کی خدمت میں پیش کیا گیا تھا اس جلسہ کی صدارت بابا پورن داس جی صدر کی مسٹر وینکٹ چلم بی۔ اے ایڈوکیٹ کی تعارفی تقریر کے بعد مسٹر مدیراج نے سپاسنامہ پیش کیا آخر میں مسٹر رنگا ریڈی صدر لیگ نے شکریہ ادا کیا۔

سپاسنامہ میں مبارکباد پیش کرتے ہوئے بتلایا گیا کہ مجلس بلدیہ میں آپ کی شرکت آرائش بلدہ مجلس وضع قوانین میں آپ کی کارکردگی حیدرآباد وکلاء کانفرنس اور کل ہند اتحاد باہمی کانفرنسوں کی صدارتیں اور متعدد حیثیت انڈسٹری فیڈنٹ بہادر کی خدمت پر مامور ہونا ٹیکسی بازارات کی کمیٹی کی صدارت انجمن ترک مسکرات سے آپ کی دلچسپی سری جیو رکھشا منڈلی سے آپ کا گہرا تعلق سری وشنو کانفرنس میں صدر کی حیثیت میں دھرم اپدیشک دائی یم آئی سوسائٹی میں آپ کی شمولیت نیز اور کئی اہم ترین کمیٹیوں میں کارکردگی آپ کی پبلک امور سے دلچسپی اور مسلمہ قابلیت اور حکومت برطانیہ و حکومت آصفیہ کے اس اعتماد کی دلیل ہے جو شروع سے آج تک آپ کو حاصل رہا ہے اور ہم بڑے فخر و مباہات سے عرض کرتے ہیں کہ یہی وہ چند وجوہ ہیں جن کی بنا پر جہاں پناہ خسرو دکن کی کیمیائی نظر انتخاب آپ پر پڑی ہمارا یہ یقین ہے کہ یہ اسی کا نتیجہ ہے کہ آپ آج ایک ایسے عہدہ جلیلہ پر فائز ہیں اور اہل ملک کے زبردست توقعات آپ سے وابستہ ہیں۔

آپ نے اپنی گذشتہ زندگی کے دوران اپنے طریقہ عمل سے یہ ظاہر فرما دیا ہے کہ دیانتداری اور خدمتگذاری کا نصب العین کس قدر بلند و بالا ہوتا ہے اور پر خلوص عمل کی وجہ انسان کتنے بڑے بڑے فرائض کو کامیابی کے ساتھ انجام دے سکتا ہے اس لئے ہم کہہ سکتے ہیں کہ آپ کا جیون نوجوان نسل کے لئے شمع ہدایت ہے اور وہ آپ کے آدرش سے اپنے دنیاوی جیون کو کامیاب بنا سکتے ہیں۔

آپ کے گزشتہ جیون میں بھی آپ کا تعلق جہاں دولتمندوں کے حقوق کی حفاظت سے تھا وہاں آپ غریبوں اور بیواؤں کے حقوق کی رکھشا بھی قانونی طور پر فرماتے رہے۔ چنانچہ آج بھی ایشور نے آپ کو ان ہر دو طبقہ جات کی صحت و جان کا محافظ اور امین قرار دیا ہے۔ آپ ایک کروڑ چونسٹھ لاکھ بنی نوع انسان کی صحت و جان کے حفاظتی صیغہ کے ذمہ دار قرار دیئے گئے ہیں۔

صحت عامہ اور بلدیہ حیدرآباد کی کارکردگی کے متعلق عام طور پر جو رائے عامہ ہے ان کی صراحت کے ساتھ تفصیل کا یہ موقع نہیں ہے۔ حیدرآباد جیسی چوٹی کی دیسی ریاست کے بلدیہ کا موجودہ تعطل اہل شہر اور حکومت کی نیک نامی کو متاثر کئے بغیر نہیں اہل شہر کی یہ تمنا بجا ہے کہ جناب والا اپنی وزارت کے پہلے دور میں شہریوں کی پیدائشی حقوق کو شہریوں کے حوالہ کرنے میں مدد فرمائیں گے۔

ہم اپنے مضمون کو ختم کرنے سے قبل ہم چاہتے ہیں کہ ہم اپنے متعلق بھی دو چار شبد عرض کرنے کی جرأت کریں۔ ہلت لیگ حیدرآباد کا جنم ۱۹۳۷ء میں ہوا۔ اور گزشتہ آٹھ سالہ عرصہ میں یہ اپنے مقاصد کو کامیاب بنانے میں بڑی حد تک کامیاب ہوئی ہے آپ کو یہ سنکر بڑی مسرت ہوگی کہ لیگ ہذا میں اس وقت (۲۵۰) بچے اور نوجوان مشرقی اور مغربی طریقہ ورزش کے ذریعہ اپنی صحت کی حفاظت کر رہے ہیں ہمیں فخر ہے کہ یہ ایک ایسا ارادہ ہے جو فرقہ واری ذہنیت کی سطح سے بلند ہے

جناب والا کو یہ معلوم کر کے بھی بڑی مسرت و اطمینان ہوگا کہ اس کے سرپرستوں میں عالیجناب راجہ بہادر وینکٹ راما ریڈی۔ او۔ بی۔ ای شریمان صحت یابا بھگوان داس جی مہاراج عالیجناب گوسوامی راجہ دھن راج گیر جی جیسی مہتم الشان ہستیاں ہیں۔ چنانچہ گزشتہ سال لیگ نے اپنے محترم سرپرست شریمان راجہ بہادر وینکٹ راما ریڈی کی ڈائمنڈ جوبلی کی تقریب شاندار طور پر منائی اور ممدوح بہادر کی سرکاری۔ سماجی اور قومی خدمات کی یادگار قائم کرنے کی خاطر سے (۲۵) ہزار کی اپیل کی تھی جس پر پبلک نے بڑی گرمجوشی کا ثبوت دیا۔ اور یہ قرار پایا کہ اس رقم سے راجہ وینکٹ راما ریڈی ہلت لیگ بلڈنگ کے نام عمارت تعمیر کیجائے۔ چنانچہ اس مقصد کی تکمیل کے لئے بائیس ہزار کی لاگت سے زمین خریدی جا کر راجہ بہادر ممدوح کے دست مبارک سے سنگ بنیاد رکھوایا گیا۔ اور وہ یہی قطعہ اراضی ہے جہاں جناب والا اسوقت تشریف فرما ہیں۔ ارکان ہلت لیگ کو یقین ہے کہ جناب والا جیسی ہستیوں کی سرپرستی اس کے شامل حال رہے تو بہت جلد اس مقصد میں کامیابی ہو جائے گی۔ اور ہم راجہ بہادر وینکٹ راما ریڈی کو جناب والا کی صدارت میں اسکی افتتاح کا رسم ادا کرتے ہوئے دیکھیں گے۔ ایشور کرے کہ ہماری یہ تمنا پوری ہو۔

ہم آخر میں ایشور سے پرارتھنا کرتے ہیں کہ ایشور آپ کی عمر دراز کرے۔ بہو جاں دہیں بل دے۔ گیان کا پرکاش ہو۔ اور شریر میں طاقت دے تاکہ آپ کا شمار ملک کے بہترین اور کامیاب مدبرین و نیز بہی خواہان قوم میں ہو۔

# طب جدید کی ایک نئی دریافت پنی سی لین

(ڈاکٹر محمد احمد صاحب)

اس مضمون میں طب جدید کی ایک نئی دوا پنی سلین کی تازہ دریافت پر روشنی ڈالی گئی ہے جسے منطقی خیال کیا جاتا ہے کہ عفونتی جراثیم کو ان کے ابتدائی دور میں ہی ہلاک کر دیتی ہے اور نمونیہ، زحیر و قیح کے نازک حالات میں بھی مریض کو ہلاکت سے بچانے میں سلفا جات سے زیادہ بہتر ثابت ہوئی ہے۔ [illegible] خواہش [illegible] پر قابل غور ہے [illegible] اور آمد کے لئے [illegible] اور حکومت کی سرپرستی [illegible] اور امریکہ کے ماہرین تحقیقات اور [illegible] طریقوں [illegible] حصہ اس تحقیقات پر [illegible] کی ذہنی صحت [illegible] کی طرح کم نہیں ہے بلکہ ہماری حکومت کچھ کرنا چاہے تو ہندوستانی دماغ سائنس کی ایسی تحقیقوں کو بھی سمجھا سکتا ہے جن سے انگلستان اور امریکہ کے ماہرین قاصر رہے ہیں۔

ایڈیٹر

۲۳ نومبر ۱۹۴۵ء کی رات کو واشنگٹن (امریکہ) کے ایک کلب میں اکثر دوستوں کا ایک سالانہ عظیم واقع ہوا۔ تقریباً پانچ سو افراد اکٹھے ہوئے تھے۔ مجمع کی تعداد اتنی زیادہ تھی کہ بوسٹن اور قریب کے دوسرے شہر مساچوسٹ کے عمومی شفاخانوں کے وسیع وارڈ ان کے علاج کے لئے کافی نہیں ثابت ہوئے۔ ٹیلیفون پر دور دور تک خبریں بھیجی گئیں۔ یہاں تک کہ مرکز کمپنی (امریکہ) کے پھاٹک سے ایک موٹر کار رات کی تاریکی میں مساچوسٹ کی طرف چل پڑی۔ اس کار میں کوئی ایسا راز بند تھا جس کی حفاظت کے لئے اس کے آگے پیچھے پولیس کی لاریاں بھی ہمراہ ہو گئیں۔ یہ تانگہ نہایت تیزی سے اپنی منزل طے کر کے صبح ہونے سے پہلے مساچوسٹ میں شفاخانہ عمومی کے دروازے پر پہنچ گیا۔

شفاخانہ کے تمام ڈاکٹر پہلے ہی سے منتظر کھڑے تھے۔ یہ راز موٹر کار سے [illegible] کا ہوا ڈرائیور [illegible] اور اس نے بغیر کسی تاخیر کے گتے کے پیٹ دبے گاڑی سے نکالے جو بظاہر معمولی سے نظر آ رہے تھے مگر وہ انہیں ایسی احتیاط سے چھوڑ رہا تھا گویا یہ خطرناک قسم کی بارودی سرنگیں ہیں اور ہر لمحہ ان کے پھٹ جانے کا اندیشہ ہے۔ شفاخانے کے ڈاکٹر بھی ان تھرڈبوں کو کسی نہایت متبرک چیز کی طرح لے رہے تھے۔ یکدم نے بڑی احتیاط سے دبے کھولا اس کے اندر سے شیشے کی سربند شیشیاں نکلیں جن میں ایک طلائی رنگ کا سفوف بند تھا۔ یہی پنی سلین تھی۔ وہ دوا جس کے متعلق خیال ہے کہ منتظر عام پر آنے کے بعد اس کے مقابلے میں سلفی جماعت (سلفا ڈرگز) کی دوائیں بالکل قدیم اور حقیر ہو جائیں گی حالانکہ موجودہ دور کی کیمیائی ادویہ میں انہیں کو سب سے بڑا معجزہ سمجھا جاتا ہے۔ آج تک پنی سلین کا پہلا بار انسانوں پر تجربہ کیا جا رہا ہے۔ لاتعداد موقعہ کی نزاکت کے پیش نظر ڈاکٹروں نے اس تجربے کے لئے ان مریضوں کو چنا تھا جو بری طرح بن گئے تھے اور ان کے بچنے کی کوئی امید نہ تھی۔ اس سفوف کا محلول بنا کر جسم کی جلی ہوئی سطح پر لگایا گیا اور اسی محلول کو رگوں میں بھی داخل کیا گیا۔

اس معالجے کی روداد اور اس تجربے کے نتائج آج تک پردہ راز سے باہر نہیں آ سکے ہیں۔ واشنگٹن پنی سلین اور اس کے متعلق معلومات کو اتنی ہی اہمیت دیتا ہے جتنی جنگ کے کسی اہم راز کو۔ امریکہ کے چند ممتاز ڈاکٹر جو فوجی سرجن جنرل کو جدید طبی تحقیقات سے باخبر رکھنے کے ذمہ دار ہیں، بوسٹن کے شفاخانہ میں پہنچے، پنی سلین کے افعال و خواص، طریق استعمال اور انسانوں پر اس کے تجربات کے نتائج کا بغور مطالعہ کیا اور آخر کار مطمئن ہو کر واشنگٹن واپس گئے اور سرجن جنرل کو خبر دی کہ پنی سلین، بیسویں صدی کی حیرت انگیز دریافت ہے اور اس کی مدد سے تعفن، تقیح اور تسمم کے مریضوں کو نہایت نازک حالات میں بھی بلا کسی دقت کے بچایا جا سکتا ہے۔ پنی سلین کے متعلق یہ مختصر سی خبر کی طرح پریس تک پہنچ گئی۔ لیکن اس کے بعد اس پر پردہ ڈال دیا گیا۔ اور امریکہ کے چند مخصوص ڈاکٹروں کے سوا کسی دنیا کو اس کے استعمال اور نتائج کا کوئی علم نہ ہو سکا۔ یہاں تک کہ یہ راز اتنا راز ہو گیا اور اس کے متعلق اتنے سوالات کئے جانے لگے کہ اب واشنگٹن کو اپنی خاموشی توڑنی پڑی ہے اور ذمہ دار کارکنان نے سوال کرنے والوں کو بتایا ہے کہ یہ دوا فوجی شفاخانوں میں جراثیمی حملے کے خلاف [illegible] استعمال کی جا رہی ہے اور اس سے حیرت انگیز نتائج حاصل ہو رہے ہیں۔

پنی سلین کی تاریخ امید و یاس اور ناکامی و کامیابی کی ایک لمبی داستان کے ساتھ وابستہ ہے جس کی سلسلہ وار ہسپتال سے میوکلک امریکہ اور آکسفورڈ یونیورسٹی ہال سے واشنگٹن [illegible] تحقیقاتی بورڈ کے کانفرنس ہال تک [illegible] ۱۹۴۳ء میں ایک روز پروفیسر الکزینڈر فلیمنگ لندن ہسپتال کی لیبارٹری میں اپنی جراثیمی کاشت کا مطالعہ کر رہا تھا کہ اس کی نگاہ ایک فاصل مرکز پر رک گئی۔ ہم لکھنے سے پہلے اس نے جراثیمی کاشت کی طشتریاں جراثیمی غذا سے بھر کر مصالحہ میں رکھی تھیں اور اس میں جراثیم اس قدر نشو و نما پا چکے تھے کہ ان کی بالائی جلد ایک تہ جم گئی تھی۔ فلیمنگ معمولی طریقہ پر ان کا معائنہ کر رہا تھا کہ اسے ایک طشتری میں روئی کے گالے کی طرح کی پھپھوندی کا ایک ٹکڑا نظر آیا۔ بظاہر یہ کوئی عجیب بات نہیں تھی مگر فلیمنگ کی نگاہ یہاں اس لئے رکی کہ جراثیمی پیداوار طشتری کی ساری سطح پر اس قدر زیادہ تھی کہ اگر یہ گروہ دوسرے گروہ سے ملا پڑتا تھا۔ لیکن اسی سطح پر پھپھوندی کی چھوٹی سی بستی کے چاروں طرف ایک شفاف حلقے کا ایسا حصار قائم تھا جس میں سطح کے دوسرے جراثیم داخل نہیں ہو سکے تھے۔

علم الجراثیم کا مبتدی بھی یہ جانتا ہے کہ جرثومی اجسام کی اکثر قسمیں مختلف انواع کے تیزابی مادے پیدا کرتی ہیں۔ فلیمنگ کو خیال آیا کہ ہو سکتا ہے کہ اس پھپھوندی کے مخصوص اجسام کوئی ایسا تیزابی مادہ پیدا کر رہے ہوں جس نے ان کی بستی کے چاروں طرف قلعہ بندی کر رکھی ہے اور جراثیم کو وہاں تک پھیلنے سے روک رہا ہے۔ فلیمنگ نے سوچا کہ اگر یہ پھپھوندی کسی طرح یہ بتا دے کہ جھلک جراثیم کے درمیان رہ کر ان

ہوتے ہیں۔ ان کی مقدار سب سے زیادہ گائے کے دودھ میں ہوتی ہے۔ نمک غذا کا ایک بہت اہم جزو ہے جس کے واسطے انسان اور جانور اپنی جانوں کو خطرے میں ڈالدیا کرتے ہیں۔ تجربے نے بتایا ہے کہ جب ایسی ترکاریاں استعمال کی جائیں جن میں نمک۔ پوٹاش ہو تو ساتھ ساتھ نمک طعام بھی کھانا چاہیئے۔ اس نے اپنے دو بیر تجربہ کرکے بتایا ہے [illegible] استعمال کیے گئے تو [illegible] پوٹاش کا نمک کھایا جاتا [illegible] ہو کر نمک طعام سے [illegible] اور اس سے [illegible] کلورائڈ اور کاربونیٹ آف سوڈیم بن جاتے [illegible] گردوں کا فرض ہے کہ وہ اس امر کی [illegible] رکھیں کہ خون کے اجزاء کے تناسب [illegible] فرق نہ آنے پائے اور اگر کوئی خارجی [illegible] ہو گیا ہے یا کوئی جز مثلاً کاربونیٹ آف سوڈیم ضرورت سے زیادہ [illegible] ہے تو وہ خارج کر دیا جائے۔ اس سے کاربونیٹ آف سوڈیم اور کلورائڈ آف [illegible] خارج ہو جاتے [illegible] اور اس طرح ہمارے خون کے دو اہم جزو ضائع ہو جاتے ہیں یعنی کلورین اور سوڈیم۔ جب پوٹاشیم استعمال کیا جاتا ہے تو جسم سے نمک طعام خارج ہو جاتا ہے اور اس وقت اس کی ضرورت ہوتی ہے کہ یہ جزو زیادہ مقدار میں پہونچایا جائے۔

آلو میں [illegible] پوٹاشیم کثرت سے ہوتا ہے [illegible] اس لئے اس کے [illegible] کے لئے نمک بہت ضروری ہے۔ بخلاف اس کے چاول میں برائے نام ہوتا ہے [illegible] سو گرام میں ۴۲ گرام پوٹاشیم ہوتا ہے اور چاول کے سو گرام میں صرف ایک گرام۔ اس لئے چاول کے ساتھ کے لئے نمک کی ضرورت برائے نام ہوتی ہے۔

اگر ہم اپنے گردوں کو نقصان سے بچانا چاہتے ہیں تو ہمیں اپنے کھانے میں نمک بہت زیادہ مقدار میں نہ استعمال کرنا چاہیئے اور نہ ایسی ترکاریاں زیادہ مقدار میں کھانی چاہئیں۔ جن میں پوٹاشیم کثرت سے پایا جاتا ہو۔ نمک گردوں کے لئے بہت مضر ہے خصوصاً اس صورت میں جب کہ گردے پہلے سے کمزور ہوں یا کسی قسم کا صدمہ اٹھا چکے ہوں۔

معدنیات میں سے لوہا بہت اہم ہے۔ سور کے گوشت میں یہ سب سے زیادہ مقدار میں ہوتا ہے اور بعض ترکاریوں و بعض پھلوں میں کافی مقدار میں پایا جاتا ہے۔

ترکاریوں اور پھلوں میں [illegible] شراب بھی خوب [illegible] ایک بڑی مقدار میں [illegible] کی بھی [illegible] ہوتے ہیں [illegible] ہمارے [illegible] ہو جائیں گے [illegible] ہو جائیں گے [illegible] کے باعث [illegible] ہو سکے گا ہوں کہ کھانے کے [illegible] ہے۔ [illegible] کے [illegible] کی زیادہ مقدار ہمارے [illegible] پیدا کرتے ہیں۔

[illegible] کے تحت میں [illegible] کو بھی شامل کر لیں کہ جو کھانے کے [illegible] ہیں [illegible] ہیں [illegible] شامل ہوتا ہے [illegible] ثابت ہو جاتا ہے کہ اگر الکحل [illegible] کے ساتھ استعمال کیا جائے [illegible] ایک حد تک تقویت غذا کا کام دیتا ہے جب اعتدال کے ساتھ استعمال کیا جائے تو بھوک بھی خوب لگتی ہے اور ہمارے جسم کے دوسرے اعمال میں بھی ترقی ہو جاتی ہے مثلاً قلب اور اعصابی نظام کی حالت درست ہو جاتی ہے۔ خوشی شراب اور انگوری شرابوں میں الکحل کم مقدار میں ہوتا ہے۔

جو کی شراب میں نشوونما دینے کی قوت ہوتی ہے کیونکہ اس میں شکر اور ڈکسٹرین ہوتے ہیں جو سیاہ بیئر میں بھی کافی مقدار میں ہوتے ہیں اس میں البومن کی بھی بہت کافی مقدار ہوتی ہے۔ برعکس اس کے بیئر میں ایک نقصان یہ ہے کہ اس سے یورک ایسڈ بہت کثرت سے پیدا ہونے لگتا ہے۔ بیئر کے پینے سے مٹاپا بھی پیدا ہوتا ہے۔ بہرحال اگر ہلکے بیئر کی تھوڑی مقدار روزانہ استعمال کی جائے تو کچھ مضائقہ نہیں۔

وائنس یعنی انگوری شراب میں پروٹینی اجزا کاربوہائیڈریٹس اور نمک ہوتے ہیں۔ بعض قسم کی شرابوں میں تلخ بڑی مقدار میں ہوتی ہے انگور کی شرابوں میں [illegible] زیادہ ایسڈ ہوتے ہیں۔ چونکہ انگوری شرابوں میں ترکاریوں اور پھلوں کی طرح نباتی تیزاب ہوتے ہیں اس لئے ان کا استعمال [illegible] پھلوں کی جگہ کیا جا سکتا ہے۔

[illegible] کی رائے میں کوئی نقصان [illegible] اور رم کے استعمال میں صدور [illegible] ہے۔ جب یہ چیزیں کثرت سے استعمال کی جاتی ہیں تو بڑھاپا [illegible] آجاتا ہے۔

ہمارے لئے لازمی ہے کہ روزانہ غذا کی مقدار میں [illegible] زیادہ [illegible] کھانا کھانے سے [illegible] کے امراض [illegible] ہوتے بلکہ تحول کی خرابیاں بھی پیدا ہو جاتی ہیں مثلاً مٹاپا۔ کٹھیا۔ ذیابیطس اور اس طرح زندگی کی مدت کم ہو جاتی ہے۔ ایسی غذا سے صلاحیت [illegible] میں بھی ترقی ہو جاتی ہے۔

غذا [illegible] مقدار میں کھائی جائے۔ اتنی [illegible] کرنی چاہیئے۔ اور جتنا زیادہ کام کیا جائے [illegible] زیادہ کھانا کھایا جائے۔

بوڑھے۔ آدمیوں کو چاہیئے کہ وہ پروٹینی غذا کم کھائیں۔ اور کاربوہائیڈریٹس کا استعمال زیادہ کریں۔ پروٹینی غذا جوانوں اور بچوں کے لئے زیادہ موزوں ہے کیونکہ ان کے جسم دوران نشوونما میں ہوتے ہیں۔ کاربوہائیڈریٹ کے علاوہ بوڑھے آدمی دودھ کا استعمال بھی کر سکتے ہیں اور کسی قدر چربی اور مکھن وغیرہ بھی غذا میں شامل کر سکتے ہیں۔

غذا کی مقدار کا انحصار آب و ہوا پر بھی ہونا چاہیئے۔ موسم سرما میں چربی زیادہ مقدار میں کھانی چاہیئے کیونکہ چربی حرارت پیدا کرتی ہے موسم گرما میں پروٹینی کے غذائی ضرورت بہت کم ہوتی ہے اور کاربوہائیڈریٹ اور ترکاریوں اور پھلوں کا کھانا زیادہ مناسب ہوتا ہے۔

کھانا تیار کرنے کی ترکیب بھی بہت کچھ رکھتی ہے۔ کھانا اس طرح کھانا چاہیئے کہ وہ ہمارے جسم میں جا کر بہترین طور پر ہضم ہو کر تحلیل ہو جائے

بقیہ صفحہ ۸ پر

فلورے امریکہ پہنچا اور وہاں کے ماہرین سے ملنے کے بعد اسے جلدی اس کا اندازہ ہو گیا کہ وہ گرمجوشی کے ساتھ اس کی اعانت کے لئے تیار ہیں۔ اسے وقت اس وقت محسوس ہوئی جب ایسے سرمایہ دار اشخاص یا ادارے کی تلاش شروع ہوئی جو پنی سلین جیسی نوتحقیق دوا کی بڑے پیمانہ پر تیاری کے لئے لاکھوں ڈالر صرف کر کے ایک بڑا کارخانہ [illegible] پنی سلین کے [illegible] کیا جا سکتا۔ لیکن ان مشکلات کے باوجود جب فلورے [illegible] امریکہ میں قیام کرنے کے بعد [illegible] تو اس کے پاس ایسے کاغذات موجود تھے جو اسے کم سے کم اتنی مقدار میں پنی سلین کی پیداوار کا یقین دلا رہے تھے کہ وسیع پیمانہ پر اس کا تجربہ کیا جا سکے اور یہ فیصلہ کرنا ممکن ہو کہ اس عجیب و غریب دوا سے جو توقعات وابستہ کی گئی ہیں وہ کس حد تک صحیح یا غلط ہیں۔

امریکہ کی مرک کمپنی نے پنی سلین کی [illegible] ذمہ لیا فلورے اور اس کے ساتھی اس کمپنی سے وابستہ ہو گئے۔ ان کی نگرانی میں کام شروع کر دیا گیا اور اس کی رفتار تیز ہونے لگی مگر یہ کام ابھی ابتدائی دور ہی میں تھا کہ امریکہ جنگ میں کود پڑا۔ اور پنی سلین کے مطلع پر پھر تاریکی چھانے لگی لیکن یہ تاریکی زیادہ دیر قائم نہیں رہی کیونکہ جنگ نے پنی سلین کی اہمیت بہت بڑھا دی اور حکومت نے اعلان جنگ کے بعد جلدی اس کی پیداوار اور خرچ کو مکمل طور پر اپنی نگرانی میں لے لیا۔ اور اس تصور کے ساتھ کہ اگر فلورے کا دعویٰ صحیح ہے تو پنی سلین کی سب سے زیادہ ضرورت فوج کو ہے۔ اس کی صنعت جنگی صنعت قرار دیدی گئی۔ اور حکومت اس کی ساخت اور تحقیقات و تجربات کے ہر شعبے پر بے دریغ سرمایہ خرچ کرنے لگی سارے امریکہ سے بہترین کارکن منتخب کر کے اس کام پر لگا دیئے گئے اور لوسٹن کے ایک ماہر چیٹر کیفر کو پنی سلین کے تحقیقاتی ادارے کا نگراں مقرر کر دیا گیا

پنی سلین کی صنعت کے جنگی صنعت قرار پانے کے بعد اس کی تیاری اور تجربات کی رفتار اتنی تیز ہو گئی کہ تھوڑے چند ماہ پہلے اس کا تصور بھی نہ کر سکتا تھا مگر یہ تمام کام انتہائی رازداری کے ساتھ انجام پا رہے تھے کیونکہ پنی سلین اب ایک جنگی راز بن چکی تھی۔ صرف چوٹی کے چند ڈاکٹروں کو جن کے متعلق حکومت کو اطمینان تھا کہ ان کے ذریعہ سے پنی سلین کا راز باہر نہیں جا سکے گا تجربے کے لئے اس کی بند شیشیاں بھیجی گئیں اور امریکہ کے بغیر لاکھوں ڈاکٹروں کو اس عجیب و غریب دوا سے محروم رکھنے کے لئے حکومت کو بہت سے بہانے تراشنے پڑے۔ ان منتخب امریکن نے اس دوا کے جو تجربے کئے اس کی مکمل روداد ملک کے مختلف [illegible] سے ڈاکٹر بیٹر کیفر بھیجتے رہے۔ [illegible] لیکن ان [illegible] حکومت سے اندازہ لگایا گیا ہے کہ [illegible] اس سے بہت جلد مندمل ہو جاتے ہیں خون کی شدید جراثیمی سمیت جو یقینی طور پر ہلاکت پر منتج ہوتی ہے اب اس کا علاج پنی سلین سے کامیابی کے ساتھ کیا جا سکتا ہے۔

حکومت کی نگرانی میں پنی سلین کے جو تجربے امریکہ میں کئے گئے [illegible] باوجود چند مثالیں [illegible] ایک [illegible] کے مریض [illegible] روداد سے اسکی عمر تقریباً ۳۲ سال تھی اس کے [illegible] سے پہلے والا قرحہ (قرحہ سابعہ) پیدا ہو گیا تھا اور یہ ناک اور آنکھ کو بھی اس حد تک [illegible] تھا کہ خطرہ پیدا ہو گیا تھا اب دماغ کو راستہ اختیار کرے گا [illegible] کی قوی ترین دوائیں بہت بڑی خوراک میں ۳۶ گھنٹے تک دی جاتی رہیں لیکن اس کے باوجود مریض کی ایک آنکھ بے کار ہو گئی اور دوسری آنکھ کی بینائی کم ہو گئی اس کو پنی سلین کا استعمال شروع کرایا گیا اور اس کا محلول اس کے خون میں داخل کیا جانے لگا۔ مریض کی حالت فوراً سنبھلنے لگی اور صرف چار گھنٹے میں اس کے خون میں جراثیم ناپید ہو گئے ۲۴ گھنٹے میں حرارت ۱۰۰ درجے پر آ گئی دوسرے دن مریض کو غذا کی خواہش ہوئی تین دن کے بعد اس کی ایک آنکھ کی بینائی لوٹ آئی اور چھٹے دن وہ دوسری آنکھ سے بھی دیکھنے کے قابل ہو گیا اس کے بعد وہ بغیر اہم واقعہ کے رفتہ رفتہ بالکل تندرست ہو گیا

ایک عورت جس کے پستان کسی رسولی کی وجہ سے مکمل طور پر قطع کر دیا گیا تھا عمل جراحی کے چند گھنٹے بعد شدید بخار میں مبتلا ہو گئی اور اس کی حرارت ۱۰۶ درجہ تک پہونچ گئی۔ ظاہر تھا کہ اس کے تازہ زخم اور دوران خون میں مہلک جراثیم سرایت کر گئے تھے اسے پنی سلین دی گئی اور اس کی حالت بہت جلد سنبھل گئی۔ ایک بوڑھا آدمی [illegible] میں مبتلا تھا پیپ کی زیادتی کی وجہ سے اس کے پھیپھڑوں پر شدید دباؤ پڑ رہا تھا اس کے جوف صدر میں یعنی براہ راست پیپ کے ذخیرے میں پنی سلین کا محلول داخل کر دیا گیا۔ چار دن کے بعد [illegible] کا خطرہ جاتا رہا [illegible]

پنی سلین [illegible] کرتی اس سے [illegible] راستہ [illegible] زخم پر لگائی جا سکتی ہے۔ [illegible] دماغ کی جھلیوں کے ورم والتہاب میں یہ حرام مغز کی نالی میں داخل کر دی جاتی ہے جس کا تعلق براہ راست دماغ سے ہے آنکھ میں جراثیمی امراض میں اس کا محلول آنکھوں میں ٹپکایا جاتا ہے میوکلنگ میں امراض چشم کے [illegible] جو مریضوں [illegible] امراض میں اس کا کوئی [illegible] اثر ظاہر نہیں [illegible] اور جلدی حربی امراض میں [illegible] استعمال کا حیرت انگیز نتائج [illegible]

پنی سلین کا مستقبل [illegible] اور جدید تجربات سے [illegible] اضافہ کیوں [illegible] ہے کہ اس کو [illegible] جراثیم کی ایک جماعت [illegible] پر اس کا کوئی اثر نہیں ہوتا ہے لیکن یہ جراثیم کے خلاف کوئی عمل نہیں کرتی جس میں عصویہ دوینہ (دق کے جراثیم) بھی شامل ہیں یہ امید بھی ابھی قبل از وقت ہے کہ پنی سلین کی وجہ سے سلفی ادویہ (سلفا گروپ) کی اہمیت جلدی کم ہو جائے گی کیونکہ اس کی ساخت میں ابھی بہت مشکلات ہیں۔ امریکہ کے متعدد مشہور کارخانے اس کی تیاری میں منہمک ہیں لیکن ماہرین کا خیال ہے کہ شاید دوران جنگ میں اتنی مقدار میں نہ بن سکے کہ جنگی ضروریات کو پورا کرنے کے بعد شہریوں کے استعمال کے لئے بازار میں بھیجی جا سکے یہ اور بات ہے کہ کوئی ہرگز پسند سائنس داں پر اس کی ترکیبی غیر الہامی طور پر منکشف ہو جائیں اور اس طرح مصنوعی پنی سلین بڑی مقدار میں بننے لگے۔ مگر موجودہ حالات میں یہ امر بھی بعید از قیاس ہے۔

سے انسان اور دوسرے جانوروں کے جسم سے اس قسم کی مخلوقیں کیوں کر پیدا ہو سکتی ہیں تو یہ علم نوع انسانی کے لئے بہت مفید ہوگا۔ فلیمنگ اس سوال کا جواب حاصل کرنے کے لئے پنسلین کی پرورش اور مطالعہ کے لئے آمادہ ہو گیا۔ اس نے سب سے پہلے اس پھپھوندی کو زندہ تندرست اور فعال حالت میں حاصل کرنے کی کوشش کی اور اسے جلد ہی معلوم ہو گیا کہ اس پھپھوندی کے لئے مناسب [illegible] کا مولی شوربا ہے [illegible] پیغام موت ہے۔

اس پھپھوندی کی بڑھوتی کی افزائش کو ترقی دینے اور اس کی طبیعت اور اس کے پیدا کئے ہوئے مادے کی ماہیت سے کسی حد تک واقف ہو جانے کے بعد فلیمنگ نے اس کا کوئی نام رکھنا چاہا اور دوسرا کوئی مناسب نام سمجھ میں نہ آنے کے بعد آخر اس نے اس جراثیم کی زہریلی کا نام "پنسلین" رکھ دیا کیونکہ پھپھوندی کی شکل و فطرت کو فنی لاطینی زبان میں پنسلین کہتے ہیں۔ اس کے بعد فلیمنگ مدت تک اس کا تجربہ کرتا رہا کہ پنسلین کس جراثیم کو ہلاک کر سکتی ہے اور کن جراثیم پر اس کا کوئی اثر نہیں ہوتا لیکن یہ علم سے جنہ کے لئے کامیابی کا سہرا اس کے سر بندھ جاتا ہے وہ اس میں ناکام رہا یعنی پنسلین کو اس سیوے سے الگ نہ کر سکا جس میں پھپھوندی کے جراثیم پرورش پاتے تھے اور اپنی مادہ ڈالتے تھے ظاہر ہے کہ اس شوربے کو پھپھوندی کے جراثیم کے ساتھ مریض کے خون میں داخل نہیں کیا جا سکتا تھا اس لئے پنسلین کی تریاقیت کا سراغ مل جانے کے باوجود عملی طور پر اس سے فائدہ اٹھانے کی توقع منقطع ہو گئی۔

فلیمنگ کی ناکامی کے دس سال کے بعد ۱۹۴۰ء آکسفورڈ یونیورسٹی کے چند خاموش کارکنوں نے پروفیسر ہوارڈ فلوری کی سرکردگی میں راک فیلر فاؤنڈیشن کی مالی اعانت سے اس مسئلے کو آخر حل کر لیا۔ پنسلین خاکی رنگ کے قلمی سفوف کی شکل میں شوربے سے الگ کر لی گئی اور یہ عمل بڑی آسانی سے کیا گیا کہ تعجب ہوتا ہے کہ فلیمنگ جیسے ماہر کو یہ ترکیب کیوں نہ سوجھی لیکن تحقیقات اور ایجاد و اختراع کی دنیا میں یہ کوئی نئی بات نہیں ہے اور بڑے بڑے ماہرین کو اپنے تجربوں میں حیرت و استعجاب کے ایسے مواقع پیش آ جاتے ہیں کہ وہ اس مقام سے آگے کوئی قدم نہیں بڑھا سکتے مگر دوسرا بڑھتا ہے اور انہیں کے نقش پا کی رہنمائی میں اس مقام سے آسانی کے ساتھ گزر جاتا ہے۔

پنسلین کو سفوف کی شکل میں شوربے سے الگ کر لینے کے بعد اس کے افعال و خواص کی تحقیق میں زیادہ دقت صرف نہیں ہوا اور جلد ہی معلوم ہو گیا کہ جراثیم کے لئے پنسلین موت ہے اور اس کا بالکل ہلکا محلول بھی جراثیم کی پیدائش اور نشوونما کو روک دیتا ہے جانوروں میں بڑی مقدار میں مرئی جراثیم داخل کر کے اس زہر کے تجربے کئے گئے ان میں سے جن جانوروں کے خون میں پنسلین داخل کر دی گئی وہ تندرست ہو گئے اور جن جانوروں پر اس کا استعمال نہیں کیا گیا وہ بہت جلد ہلاک ہو گئے۔

پنسلین کے ان اثرات کا تقاضا تھا کہ انسان پر اس کا تجربہ کیا جائے اور اس تجویز پر عمل تو بیماری سے جلد سے جلد فائدہ اٹھایا جائے لیکن اس کے لوازمات ہونے میں اپنی پنسلین کی کم یابی سد راہ بنی ہوئی تھی۔ اس کی پیداوار پھپھوندی کے جراثیم کے رحم و کرم پر تھی جو تمام انتظاموں کے باوجود [illegible] مواد کی تیاری میں زیادہ تیزی دکھانے پر آمادہ نہ ہوتے۔ انسانی تجربوں کے لئے مناسب مقدار میں پنسلین حاصل کرنے کے لئے ضروری تھا کہ [illegible] تجربے کی ماہیت وسیع پیمانے پر کی جائے جس وقت کی بیمار ٹرولوں میں مکمل طور پر پنسلین کا [illegible] ناممکن ہوتا تھا کہ ہوارڈ فلوری کے گروہ کو ایک ترکیب سوجھی یہ انہیں معلوم تھا کہ جس مریض کو پنسلین [illegible] جاتی ہے جلد ہی اس کے خون میں بخار [illegible] ہو جاتا ہے اگر مناسب [illegible] اس نوع میں پنسلین کو الگ کر لیا جائے تو پھر کام سکتی ہے۔ اس صورت میں استعمال شدہ پنسلین کا کچھ حصہ ضرور ضائع ہو جاتا ہے مگر قارورے سے جو پنسلین پھر حاصل کر لی جاتی ہے وہ ابتدائی ذخیرے کی کمی کو بڑی حد تک پورا کرتی رہتی ہے۔ کفایت شعاری کے اس نئے لائحہ سے پنسلین کی کم یابی کی مشکلات کسی حد تک کم ہو گئیں تو انسان پر اس کا تجربہ کرنے کی ہمت کی گئی پنسلین کا پہلا مریض پولیس کا ایک ادھیڑ عمر کا آدمی تھا جس کے ہونٹ پر ایک گندا سیوتھا کسی معمولی سے اس کی جراثیمی انفیکشن دوران خون میں سرایت کر گئی اور وہ جھٹکے قسم کی سمیت دم میں مبتلا ہو گیا اور اس کے سارے جسم پر اس طرح زخم نکل آئے گویا اس کے جسم کی تمام جلد کے نیچے کی ایک تہہ جم گئی تھی۔ سخت نازک حالت میں اس کا علاج پنسلین کے شروع کیا گیا اور تین تین گھنٹے کے وقفے سے اس کو پنسلین کے محلول کا احقان کیا گیا ہم گھنٹے کے اندر مریض کی حالت سنبھل گئی۔ تمام زخم خشک ہونے لگے۔ پانچویں دن اس کی حرارت بھی اعتدال پر آ گئی۔

مگر مریض تندرست ہو چلا تھا کہ پنسلین کا ذخیرہ ختم ہو گیا کمزور مریض دس دن تک مرض کا مقابلہ کرتا رہا۔ گیارہویں دن اس پر جراثیم نے پھر غلبہ حاصل کر لیا اور اس کے بچنے کی امید منقطع ہو گئی۔ لیکن اس وقت تک اس کے قارورے سے پنسلین نکالی جا چکی تھی اور آخر کار اسی سے اس کی جان بچانے میں مدد ملی۔

کئی مہینے تک انہیں دشواریوں کے ساتھ ایسے [illegible] پر پنسلین [illegible] رہا جو ہلاکت کے قریب پہنچ چکے تھے۔ جن کے لئے صلفی جماعت کی دوائیں بے اثر ثابت ہو چکی تھیں۔ انہیں مریضوں میں ایک کم سن بچہ بھی تھا جس کی ٹانگ کی ہڈی کے زخم سے عفونتی جراثیم دوران خون میں سرایت کر گئے تھے اور وہ تقیح الدم کے خطرناک عوارض کے ساتھ گردوں کے التہاب میں مبتلا ہو گیا تھا پنسلین نے نہ صرف اس کی جان بچائی بلکہ اس سے اس کی ٹانگ بھی درست ہو گئی اور وہ اس پر چلنے کے قابل ہو گیا۔ پنسلین سے پہلے کوئی ڈاکٹر یہ تصور بھی نہ کر سکتا تھا کہ اس کی ٹانگ کسی تدبیر سے بچائی جا سکتی ہے۔ دوسرے مریضوں میں بھی اس کے استعمال سے حیرت انگیز نتائج نکلے ہوئے لیکن اس کی کم یابی کی وجہ سے معالجہ کے دوران میں بہت دشواریاں پیش آتی رہیں۔ اس کے چند حقنے کئے جاتے مریض کی حالت سنبھلنے لگتی لیکن بسا اوقات قبل اس کے کہ وہ پورے طور پر تندرست ہو وہ دوا کا ذخیرہ ختم ہو جاتا جس سے اس کی حالت پھر خراب ہونے لگتی اور جراثیم کا حملہ آخر اسے ہلاک کر دیتا۔ یہ صورت حال ماہرین کے لئے صبر آزما تھی اور انہوں نے اپنی تمام کوشش اس نقطہ پر مرکوز کر رکھی تھیں کسی طرح پنسلین کی پیداوار میں اضافہ کیا جا سکے۔

۱۹۴۱ء کے انگلستان میں یہ ممکن نہ تھا کہ پنسلین کی تیاری کے لئے کسی بڑے پیمانہ پر کارخانہ کھولا جا سکے ملک کی ساری توجہ لڑاکا سٹرائکر کے ہوائی جہاز بنانے پر لگی ہوئی تھی۔ مرضیاتی بیکٹیریوں کی طرف کوئی توجہ دینے کے لئے تیار نہ تھا۔ آکسفورڈ یونیورسٹی کے ماہرین نے اس کے لئے جو اپیل کی آواز امریکہ کی طرف سے اٹھائی وہ بھی توپوں کی گرج میں دب کر رہ گئی اور وہائٹ ہاؤس تک نہ پہنچ سکی مگر راک فیلر فاؤنڈیشن کو کچھ احساس ہوا اس کی طرف سے ہوارڈ فلوری کو امریکہ آنے کی دعوت دی گئی۔

# شادی کا مقصد

تہذیب جدید میں شادی کا مقصد شہوانی خواہش وقتی کے سوا اور کچھ نہیں سمجھا جاتا اور اس کے خاندان وغیرہ کی کوئی قید روا نہیں رکھی گئی پھر میاں بیوی کے لئے اسلام نے جو حدیں مقرر کی ہیں ان کا بھی قطعاً کوئی لحاظ نہیں رکھا جاتا الہلال مصر نے اپنی ایک اشاعت میں رسالہ "دلیموا" سے تلخیص کر کے شادی کی دس ہدایتیں نقل کی تھیں جو جرمنی میں نازی حکومت کی "وزارت تبلیغ" کی طرف سے شادی کے خواہشمند نوجوانوں کے نام شائع ہوئی تھیں ان سے آپ کو معلوم ہوگا کہ دنیا کو کس طرح تمدن جدید کی بلاکتوں سے تنگ آکر پھر فطرت انسانی کی اس اصل روشنی میں پناہ لینے پر مجبور ہونا پڑا۔

۱۔ تم کو سب سے پہلے یہ خیال کرنا چاہیئے کہ تم ترقی ہو اور جتنے بھی تمہارے کام ہیں وہ سب اپنی قوم اور اپنے ملک کی فلاح و بہبود کی خاطر ہونے چاہئیں ذاتی منفعت اور خط انسانی کو اس میں دخل مت دو۔ کوشش کرو کہ تمہاری شادی تمہاری قوم کے لئے ترقی و عروج کا باعث ہو۔

۲۔ اپنے دماغ کو مفسدوں سے بالکل پاک صاف رکھو شادی کے معاملہ میں ان کا کوئی دخل نہیں ہونا چاہیئے تم ہمیشہ اپنے نفس اور رفیقہ حیات کے ساتھ سچے رہو۔

۳۔ اگر تم کسی متعدی مرض میں گرفتار نہیں ہو تو تم پر لازم ہے کہ تم شادی کرو۔ اور پھر یہ بھی ضروری ہے کہ ایسی اولاد پیدا کرو جو تمہارے نام کی حفاظت کرے تمہاری روحانی وراثت کی صحیح طور پر وارث ہو اور یہ یقین کرنا چاہیئے کہ جو شخص طاقت و استطاعت کے باوجود شادی نہیں کرتا وہ جرمنی قوم کا دشمن ہے اور رسمی طور پر اپنی قوم کو ختم کرنا چاہتا ہے

۴۔ شادی کے لئے دو چیزیں ضروری ہیں ایک محبت گر نفسانی نہیں جو شباب گزرنے پر مضمحل ہو جاتی ہے بلکہ وہ غیر شہوانی محبت جو انسان کی روح کو ہر وقت بیدار اور تکمیل فرض پر آمادہ رکھتی ہے اور دوسری چیزوں کی تونگری ہے جس پر ایک بڑی حد تک زندگی کی بہبودی اور فلاح کا دارومدار ہے تم کو ہمیشہ خیال رکھنا چاہیئے کہ کہیں جذبات تمہاری عقل کو مغلوب نہ کر لیں۔ اندھی محبت تباہ کن ہوتی ہے جہاں تک ہو سکے بیوی کے انتخاب میں عقل سے کام لو۔

۵۔ ہر جرمنی مرد و عورت کا فرض ہے کہ وہ اپنے لئے ایک شریک حیات کا انتخاب اپنے ہی قبیلہ اور خاندان میں کرے مختلف خاندانوں کا اختلاط عموماً بدبختی کا باعث ہوتا ہے۔ جرمن قوم کے ہر ہر فرد کو یقین کرنا چاہیئے کہ وحدت خون کی حفاظت اس کا سب سے بڑا اور اہم فریضہ ہے۔

۶۔ بیوی کا انتخاب کرنے سے پہلے اس کا خاندان کی خوب تحقیق کر لو کیونکہ شادی کے ذریعہ درحقیقت تمہارا تعلق ایک ایسی عورت سے ہو رہا ہے کہ جو اپنے عادات و خصائل کا مجموعہ ہوگی۔

۷۔ یاد رکھو کہ روحانی فضائل و کمالات بالوں اور آنکھوں کے رنگ کی طرح موروثی ہوتے ہیں جو خاندان کے ایک فرد سے دوسرے افراد میں منتقل ہوتے رہتے ہیں۔ شریف خون دنیا میں سب زیادہ قیمتی چیز ہے۔

۸۔ بیوی کا برابر لمبی معائنہ کراتے رہو بغیر صحت و تندرستی کے جمال و تونگری بے حقیقت چیزیں ہیں۔

۹۔ شادی کے معاملہ میں یہ مت دیکھو کہ تم کس کے ساتھ زیادہ لطف اندوز ہو سکتے ہو بلکہ اس کا دھیان رکھو کہ کونسی عورت زندگی کی دشوار گذار راہوں میں تمہاری رفاقت کی زیادہ سے زیادہ صلاحیت رکھتی ہے اور اس کو فراموش نہ کرو کہ شادی کا مقصد تندرست اولاد پیدا کرنا ہے۔

## بقیہ صفحہ ۱۰ انضباط اولاد

اور اس کا سب بڑا سبب یہ ہے کہ وہاں حسب ضرورت حمل کو روکنے کے مصنوعی ذرائع استعمال کئے جاتے ہیں

بیمار اور کمزور بچے پیدا کرنے اور پھر ان کے علاج اور موت پر نیز بیمار اور کمزور ماؤں کے علاج اور موت پر کروڑوں روپیہ خرچ ہوتا ہے اگر حمل کو روکنے کے مصنوعی ذرائع استعمال کئے جائیں تو یہ کروڑوں روپیہ قوم کی فلاح اور سرسبزی کے واسطے بچ سکتا ہے۔ ہالینڈ کے مشہور ڈاکٹر رٹ جز فرماتے ہیں انضباط اولاد سے عمریں بڑھنے لگیں گی۔

سنہ ۱۹۰۰ء تا سنہ ۱۹۹۹ء اوسط عمر ۴۶ سال

سنہ ۱۹۰۰ء تا سنہ ۱۹۰۹ء " " ۵۱ سال

ڈاکٹر برن ایم بگز صاحب فرماتے ہیں جو اشخاص حالات سے واقف ہیں ان کے دل میں مطلق شبہ نہیں ہے کہ جیسی بے روک پیدائش کمزور دماغ اور کمزور جسم بچوں کی آج کل ہوتی ہے۔ یہ تہذیب عام کے واسطے ایک خطرہ اور ہماری اقتصادی ذرائع پر سخت بار ہے۔ آنریبل جج ولیم ایچ ویڈ میر صاحب فرماتے ہیں کہ میری رائے میں کوئی معقول دستور العمل ایسا ہونا چاہیئے کہ دو چار بچے پیدا ہو جانے کے بعد اور اولاد نہ پیدا ہو میری رائے میں اگر لوگوں کو مصنوعی ذرائع کی زیادہ عام طور پر معقول واقفیت ہو جائے تو حفظان صحت کی بڑی سوشیل اقتصادی اور اصلاحی حیثیتوں میں ترقی ہو جائے گی۔

ڈاکٹر ولیم ال ہولٹ کی رائے میں سمجھداری اور احتیاط کے ساتھ نسل انسانی کو بڑھانا انسان کو دیوتاؤں کے درجے پر پہنچاتا ہے اس کے برعکس کرنے سے انسان جانوروں کے درجہ میں مل جاتا ہے۔

۵۔ اس کل رام کہانی سے اپنے مفید مطلب شاید ہم ایسے زیادہ نتائج نہیں نکال سکتے کہ غربا میں بے روک ٹوک یعنی اندھا دھند اولاد پیدا کرنا مزید افلاس مزید دکھ بیماری اور مزید کمزور انسانوں کی آبادی کا باعث ہوتا ہے جس سے علاوہ بے شمار جانوں کے تلف ہونے کے زندگیاں تلخ ہو جاتی ہیں اور بھیک مانگنے والوں کی تعداد میں اضافہ ہو کر ان لوگوں کی جیبوں پر ناقابل برداشت بار پڑتا ہے جو کھاتے پیتے ہیں۔ ہماری ضروریات کو مدنظر رکھ کر اس کا واحد علاج یہ ہے کہ علماء دین اس اہم بحث کی طرف صدق دل سے توجہ فرمائیں اور اپنے خطبوں میں ان باتوں کا چرچا کریں حرام حلال کی تفصیل کے ساتھ جس سے علماء کے وعظ پر ہوتے ہیں عوام کو بتلانا چاہیئے کہ حلال کی حدود میں رہ کر اعتدال سے کام لیں

[illegible] ماں باپ دونوں میں [illegible] کی نظریں کھلتے بچے کے صرف [illegible] ہو گئی۔

(۲) [illegible] کم اولاد ہونے کے باعث اصل اور بکثرت [illegible]

(۳) امریکہ کے چند مشہور معروف اہل [illegible] کے خیالات کا خلاصہ بھی [illegible] کرتے ہیں [illegible] کے بعد اس [illegible] خیالات کہاں تک [illegible] ہوتے ہیں اور کہاں تک ان سے نفع اٹھا سکتے ہیں۔ کورانہ تقلید کے ہم خلاف ہیں۔ اور خدمت [illegible] ملک ہے [illegible] صاحب کے علاوہ جن کی تقریروں کے اقتباس [illegible] نے اپنے [illegible] ہے ایک اور مشہور [illegible] صاحب ہیں جو انفیاض اولاد کے حامی ہیں [illegible] میں کہتے ہیں کہ مصنوعی ذرائع اولاد کی پیدائش کو روکنے کا مقصد [illegible] ہے کہ آبادی کو کم کیا جائے [illegible] اس کی قوت [illegible] اس صورت پر [illegible] جسمانی [illegible] طور پر [illegible] ہیں [illegible] کی جائے اور ان کی [illegible] جائے [illegible]

[illegible] اوقات ایک ایسا خاندان [illegible] حال [illegible] ہے اور جس میں والدین [illegible] کی وجہ سے [illegible] اماں کی جسمانی قوت کی [illegible] سے بچے پالنے میں کامیاب ہوئے [illegible] میں یہ سب کے سب پلے بڑھے اور [illegible] رہے مگر ساتھ ہی اس کے روزمرہ کا مشاہدہ بتاتا ہے کہ [illegible] جاہل لوگوں میں ایک ماں باپ سے پیدا ہوئے [illegible] سے بچے جو [illegible] ہیں ان کا خیال ہے کہ وہ مکان [illegible] سے [illegible] رہنے میں [illegible] کم عقل ہوتے ہیں۔ بڑھ کر [illegible] بازمندگار اور دماغی امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں [illegible] ڈاکٹر کو جو ایسے غریب لوگوں [illegible] معلوم ہے کہ ان لوگوں میں بچوں [illegible] اور اس قسم کے [illegible] تعداد بچے والے گھروں سے [illegible] مدرسوں میں آتے ہیں۔ ان میں بھی شرح اموات زیادہ ہوتی ہیں۔ ڈاکٹر نوف صاحب فرماتے ہیں کہ اپنے سالہا سال کے تجربہ سے اور احتیاط کے ساتھ [illegible] کا نوٹ رکھنے سے مجھے اس حقیقت کا انکشاف ہوا ہے کہ حیرت انگیز باقاعدگی کے ساتھ [illegible] کا [illegible] مرد ہو یا عورت جب وہ زیادہ بچے والے گھروں کا ہوتا ہے

[illegible] وہ ان بچوں میں ہوتا ہے جو آخر پیدا ہوتے ہیں۔ یعنی پانچواں چھٹا ساتواں۔ آٹھواں نواں وغیرہ اس کی وجہ صاف ظاہر ہے یعنی یہ کہ جب والدین بوڑھے ہو جاتے ہیں خصوصاً جب ماں حاملہ ہونے ہوتے کمزور ہو جاتی ہے۔ بچہ ہونے کے وقت کی محنت کرنے میں مجبور ہوتی ہے تو نتیجہ [illegible] بچہ کمزور پیدا ہوتا ہے۔ اس کمزوری کے باعث [illegible] کا مقابلہ کر سکتا ہے اور [illegible] ۱۹۱۳ء میں مقام جانسٹن میں [illegible] کا جائزہ کیا گیا جس میں سے [illegible] حسب ذیل نتائج [illegible]

## اموات فی ہزار پیدائش

| | |
|---|---|
| ایک یا دو بچہ والے گھروں میں | ۱۰۸۵ |
| تین اور چار " " | ۱۲۶۵ |
| پانچ اور چھ " | ۱۵۲۵ |
| سات اور آٹھ " " | ۱۰۷۴ |
| اور نو سے زیادہ " | ۱۹۱۹ |

ایک اور [illegible] ہر [illegible] سو گھروں کے بچوں کی شرح اموات فی ہزار پیدائش حسب ذیل پائی گئی

| | |
|---|---|
| چار اور چار سے کم بچے والے گھروں میں | ۱۱۶ |
| چھ بچے والے گھروں میں | ۲۶۰ |
| سات بچے والے گھروں میں | ۲۸۰ |
| آٹھ بچے والے گھروں میں | ۲۹۱ |
| نو سے زیادہ بچے والے گھروں میں | ۳۰۳ |

بعض گھروں میں تیرہ چودہ اور [illegible] ایک بچے پائے گئے بچوں کی سب سے بڑی تعداد ایک اٹلی کی رہنے والی ایک عورت کی تھی جس کے ہاں بائیس بچے پیدا ہوئے جن میں سے دو زندہ رہے (ہر قوم کے کم تعداد والے بچوں کے گھروں میں شرح اموات زیادہ تعداد والے گھروں سے کم ہے)

گھر میں جتنے زیادہ بچے ہوتے ہیں اسی قدر بچے بچے کے ساتھ وہ رہتے ہیں۔ اور اسی قدر زیادہ باتیں حفظان صحت کے خلاف سرزد ہوتی ہیں۔

بچے زیادہ ہوتے جاتے ہیں مگر باپ کی آمدنی نہیں بڑھتی جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بچوں کو نہ عمدہ غذا مل سکتی ہے نہ کافی کپڑا جس کی وجہ سے وہ بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔

بعض واقف کاروں کی رائے ہے کہ ایسی مدقوق عورتوں میں سے جو مرض کے ابتدائی اور قابل علاج درجوں میں ترقی ہوتی ہیں ۵۶ فیصدی حاملہ ہونے کی وجہ سے مر جاتی ہیں۔ اس سے رہائی ممکن تھی اور ان کی جانیں بچ جاتیں اگر ان کو حاملہ ہونے سے بچنے کے ذرائع معلوم ہوتے۔

ممالک متحدہ امریکہ کی ۱۹۱۰ء کی مردم شماری کی رو سے وہاں ۲۔۵۷ اندھے لوگ ہیں زیادہ تر وہ لوگ ہیں جن کے والدین یا بھائی بہن کو سوزاک کی بیماری تھی۔

[illegible] کے مشہور ڈاکٹر فورنیر نے ناقابل تردید اعداد و شمار سے ثابت کیا ہے کہ اس خبیث [illegible] کی اولادیں ۲۰ فی صدی بچے مرگیں ہوتے ہیں۔ اور ۶۸ فیصدی بچے مر جاتے ہیں۔ اگر ایسے والدین کو استقرار حمل سے بچنے کے ذرائع معلوم ہوتے تو یہ مصیبتیں نہ آتیں۔ دیوانگی [illegible] اولاد [illegible] سے جن کو بعد مقبول علاج کے آزادی نجاتی ہے ایسی والدین پیدا کرتے ہیں جن میں ان ممالک امراض کے جراثیم ہوتے ہیں ایسے والدین کو استقرار حمل سے بچانا نہایت مفید ہے اسی طرح کمزور عورتوں کے حق میں بھی استقرار حمل مضر ہے ان کو بچانا چاہیئے۔

ملک ہالینڈ میں جہاں حمل کو روکنے کے ذرائع عام طور سے رائج ہیں۔ وہاں کی عورتوں کی صحت اور ملک کی عورتوں کی صحت سے بہتر ہے ہالینڈ کے تین برس [illegible] کی شرح پیدائش اموات اطفال قابل غور ہے۔ ۱۸۸۱ء میں [illegible] اولاد کی تدابیر اختیار کرنے کے پیشتر [illegible]

| | |
|---|---|
| شرح پیدائش فی ہزار | ۳۷ء۷ |
| شرح اموات " | ۲۴ء۲ |
| ۱۹۱۲ء میں شرح پیدائش فی ہزار | ۲۵ء۳ |
| شرح اموات " | ۱۱ء۱ |

ایک برس سے کم عمر والے بچوں کی شرح اموات ۲۰۹ فی ہزار سے ۷۰ فی ہزار رہ گئی

اپریل ۱۹۱۶ء کے مڈیکل ٹائمز میں عدم استقرار حمل پر ایک ایڈیٹوریل ہے جس میں لکھا ہے کہ فرانس (اپنی فوج کے ذریعے) دنیا کے سامنے کامل مستعدی اور فوجی قابلیت کا اظہار پیش کر رہا ہے۔ اس وجہ سے اس کے سب سے زیادہ تنومند آدمی زندہ رہتے ہیں اور اس کا

# درد نبی نوع انسان کیلئے رحمت خداوندی ہے

## بیماریاں قدرت کی طرف سے حفاظت کا سامان کرتی ہیں

بہت سے لوگ ایسے ہیں جو بیمار پڑ جانے اور صاحب فراش ہو جانے کی صورت میں اپنی قسمت پر نالاں رہتے ہیں لیکن مزید غور کرنے کے بعد ہم یہ کہے بغیر نہیں رہ سکتے کہ اس قسم کی بیماریوں کے بعد عموماً صحت بہت بہتر ہو جاتی ہے اکثر معمولی درد کا یہ اشارہ ہوتا ہے کہ ہمارے نظام جسمانی میں کوئی خرابی واقع ہو گئی ہے اور ہمیں آنے والی تکلیف کو روکنے کی طرف توجہ دلاتا ہے۔

بہت سی بیماریاں ایسی ہیں جو زندگی کیلئے مہلک نہیں سمجھی جاتیں محض اسلئے کہ ان کی وجہ سے کسی قسم کی تکلیف نہیں ہوتی اور مریضوں کو اپنی تندرستی کے متعلق ایک غلط گمان ہو جاتا ہے بہت سے ذیابیطس کے مریضوں کی عمر طویل ہو جاتی اگر یہ ثابت کرنے والا درد ان کو علاج اور پرہیز کی طرف توجہ دلاتا۔ اس سے ثابت ہوتا ہے کہ درد بھی نبی نوع انسان کے لئے رحمت خداوندی ہے۔

بعض بیماریوں میں جو تکلیف دینے والے علامات ہوتے ہیں مثلاً دستوں کا آنا یا استفراغ کا کثرت سے ہونا وہ حقیقتاً اسی کوشش کا نتیجہ ہوتے ہیں جو قدرت خود علاج کے لئے کرتی ہے کیونکہ اس سے زہریلے اجزاء جسم سے خارج ہو جاتے ہیں اور جب بیماری ختم ہو جاتی ہے تو انسان کو اچھا ہونے کے بعد عموماً بہت فرحت اور تازگی محسوس ہوتی ہے بخار اسی امر کی علامت ہے کہ جسم خود اپنے کو اچھا کرنے کی کوشش کر رہا ہے اکثر ہم نے اس امر کا مشاہدہ کیا ہے کہ بیماری سے براہ راست مریض کو فائدہ پہونچا ہے مثلاً اگر موٹے آدمی کو ذیابیطس کی بیماری ہو جائے تو اس کے زیادہ مدت تک زندہ رہنے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

پس وہ بیماریاں جن کو لوگ امراض سے تعبیر کرتے ہیں ہماری نظر میں طبیعت کی کوششیں ہیں جو وہ تندرستی حاصل کرنے کے لئے کرتی ہیں گویا کہ وہ زہریلے اور نقصان پہونچانے والے مادوں کے خلاف جنگ کرتی ہے اسلئے یہ بات بالکل معقول ہوگی کہ دشمن کو جسم میں داخل کرنے سے قبل ہی روک دیا جائے۔ ہماری طبی اصول کی بنیاد بھی یہی ہونی چاہئے کہ بیماری کے پیدا ہونے سے پہلے ہی ان کو روکنے کی امکانی کوشش کی جائے۔

(لفٹننٹ کرنل) ڈاکٹر محمد اشرف الحق (مرحوم)

جلد | ۲۴ مہر ۱۳۵۴ ش م ۲۰ رمضان المبارک ۱۳۶۴ ھ م ۲۹ اکتوبر ۱۹۴۵ء | شمارہ ۲۲

# جنسیات نمبر (سالنامہ صحت عامہ)

(جس میں)

حیات انسانی کے تین حصے تربیت جنسی، جنسیات میں جنسیات، جنسی مسائل، جنسی تعلقات، جنسی معلومات، جنسی بے اعتدالی، پاکبازی، عشق و محبت، جنسی قوت، شادی خانہ آبادی، جنسی امتیازات، [illegible] حیض، [illegible] احتیاط و دودھ کی پیدائش، [illegible] حمل، [illegible] اعتدال، [illegible] دوں کے [illegible] علام و خلق، [illegible] نظام [illegible] آزال، تادیدی، جنسی امراض و آتشک سوزاک، [illegible] اشتعال کے نتائج، [illegible] ادبدیلی، حواس خمسہ کا جنسیات میں حصہ، شباب کا تحفظ، وظیفہ جنسی، [illegible] بوانی کیلئے [illegible] احکام وغیرہ جیسے اہم مضامین شائع کئے گئے ہیں قیمت عالی مقرر ہے لیکن چار روپیہ آٹھ آنہ (اندرون ملک) پانچ روپیہ آٹھ آنہ (بیرون ملک) ادا کرکے صحت عامہ کی مستقل خریداری قبول کرنے والوں کو یہ خاص نمبر مفت دیا جائے گا۔

محمود [illegible]

# رضاکار نمبر

## صحت عامہ کی ایک خصوصی شاعت

(جس میں)

حیدرآباد کے تمام رضاکار اداروں اور [illegible] تنظیموں پر دلچسپ مضامین جمع کئے گئے ہیں قیمت [illegible]

(۱) ایک رضاکار کا پیام۔
(۲) ایک ضروری فرض [illegible]
(۳) خدمت خلق کا راستہ [illegible] صدر المہام بہادر [illegible] کے نوجوانوں کے نام پیام۔
(۴) پرچم اتحاد (مولوی عبدالرحمن صاحب [illegible])
(۵) نوجوان کا نصب العین (ذیق احمد صاحب [illegible])
(۶) خدمت سے عظمت، پیدل چلنا ہماری [illegible] تربیت۔
(۷) ورزش جسمانی، ڈاکٹر اشرف [illegible] مرحوم
(۸) اتحاد المسلمین کا رضاکارانہ نظام [illegible] معتمد محلکی مجلس مولوی یامین زبیری [illegible]
(۹) خواتین حیدرآباد کی جنگی رضاکارانہ خدمات۔
(۱۰) انجمن امداد باہمی خواتین و اطفال کی سرگرمیاں۔
(۱۱) تیمارداری کی [illegible] و [illegible] ڈائجسٹ۔
(۱۲) حیدرآباد [illegible] نظام تیمارداری
(۱۳) تیمارداری کی اہمیت [illegible] ہندی نواز جنگ
(۱۴) نکاح زچہ و بچہ کا محکمہ نظام محکمہ صحت عامہ۔
(۱۵) حیدرآباد اسٹیٹ اسپولنس بورڈ، انجمن صلیب احمر، سینٹ جان امبولنس۔
(۱۶) یتیم خانہ انیس الغرباء، انجمن خادم المسلمین۔
(۱۷) انجمن السداد و [illegible] مجلس صحت عامہ، اسکاؤٹنگ
(۱۸) حیدرآباد گرل گائیڈز۔ بلدیہ حیدرآباد
(۱۹) صحت جسمانی کی اہمیت مولوی محمد عبدالرحمن خاں صاحب سابق صدر جامعہ عثمانیہ۔
(۲۰) انسانی زندگی پر عادات و معمولات کے اثرات (رضاکار اپنا اپنا جائزہ لیں)

ٹائٹل پر حضرت قائد ملت کا فوٹو اور پرچہ کو چار رنگ میں پیش کیا گیا ہے۔


## یونانی طبی بورڈ

جہاں
دوشنبہ و جمعہ
کو شام کے چار بجے سے
سات بجے تک شاہیر ماہر
فن اطباء تشخیص اور تجویز و
علاج فرماتے ہیں

افضل گنج — حیدرآباد دکن

## مخزن الشفاء

نظام شاہی روڈ روبرو [illegible]

یونانی ادویات
مفرد و مرکب کے علاوہ
موسمی عرقیات اور شربت
واجبی دام پر فراہم کئے
جاتے ہیں


## صحت عامہ کا سالانہ چندہ

| اندرون ملک | بیرون ملک | حکومت سے | نی پرچہ | طبی جنتری | ضلع کانفرنس نمبر |
|---|---|---|---|---|---|
| ۸/ | ۸/ | عہ | ۴/ | ۲/ | عال |
| اطفال نمبر | امن عامہ نمبر | رضاکار نمبر | جنسیات نمبر | طبی امداد نمبر | فزیکل ایجوکیشن نمبر |
| عہ | عال | عال | عال | عہ | عہ |

[illegible] صحت عامہ — مقام اشاعت [illegible] بازار مطبوعہ مطبع دستگیری

# ہیضہ کا شیوع۔ ذرائع اور تدابیر انسداد

(ادارہ نوید صحت)

مشرقی ممالک میں ہندوستان ہیضہ کی ایک بڑی شکارگاہ ہے جس کی کمین گاہوں میں یہ مرض سال کے اکثر حصوں میں موجود رہتا ہے شکار کے خاص موسم میں ان سے نکل کر ملک کے طول و عرض میں پھیل جاتا ہے اور ہر سال یہاں کی ترقی پذیر مردم شماری کو لاکھوں کی تعداد میں گھٹا دیتا ہے۔ اس لئے اس کے اسباب اس کے پھیلنے کے ذرائع اور اس کے انسداد کی تدابیر کا ہر شخص کو علم ہونا چاہئے۔

اطبا قدیم نے وبائی ہیضہ کا سبب ہوا اور پانی کے فساد کو قرار دیا تھا اور اس فساد کا سبب ان کے نزدیک ایسے اجسام غریبہ تھے جو ہوا یا پانی میں مل کر ان کے مزاج کو اس حد تک بدل دیتے ہیں کہ یہ چیزیں روح کی ترویح اور مزاج کی تعدیل کرنے کے بجائے اخلاط و ارواح میں فساد پیدا کرنے کا سبب بن جاتی ہیں۔ اب وبائی امراض کے متعلق ہوا اور پانی کے فساد کے نظریے زیادہ واضح ہو چکے ہیں، اور خردبینی مشاہدات اور جراثیمی تحقیقات کے بعد یہ تسلیم کر لیا گیا ہے ہیضہ وبائیہ خاص قسم کے جراثیم کی سرایت سے پیدا ہوتا ہے، جن کو اپنی خردبینی شکل کے لحاظ سے "عصویہ واویہ" (کوما بیسی لائی) کہا جاتا ہے یہ جراثیم مریض ہیضہ کے براز اور قے میں بہ کثرت پائے جاتے ہیں۔ اور کھانے پینے کی چیزوں اور مکھیوں کی وساطت سے اور خاص طور پر پانی کے ذریعہ سے ایک شخص سے بہت سے اشخاص تک پہنچ جاتے ہیں۔

## سرایت کے وسائل

غذا ــــ کھانے کی چیزیں جب کسی طرح ہیضہ کے جراثیم سے ملوث ہو جاتی ہیں تو وہ سرایت کا سبب بن جاتی ہیں۔ مریض کے استعمال کے برتنوں کو قاعدے کے مطابق کاٹ کر یا پھر صاف نہ کرنا اور ان میں دوسرے لوگوں کا کھانا پکانا، تیمارداروں کا اپنے ہاتھ پورے طور پر صاف کئے بغیر کھانے کی چیزوں کو چھونا، اور اس قسم کی دوسری بے احتیاطیاں سرایت کا سبب ہو سکتی ہیں۔ دودھ عام طور پر ایسے ہاتھوں سے گزرتا ہے جو اس کو آلودگی سے بچانے کے لئے کوئی احتیاط نہیں کرتے، دودھ میں گندے تالابوں اور آلودہ کنوؤں کا پانی ملانا، سبزیوں اور پھلوں کو گندے پانی سے دھو کر بازار میں لانا ہیضہ کو پھیلانے اور ایک جگہ سے دوسری جگہ پہنچانے کا بہت اہم ذریعہ ہیں۔ مکھیاں بھی کھانے پینے کی چیزوں کو ہیضہ کے جراثیم سے آلودہ کرنے میں بہت بڑا حصہ لیتی ہیں۔

پانی:ــــ قدیم نظریہ آج بھی مسلم ہے کہ ہیضہ سب سے زیادہ پانی کی خرابی سے پھیلتا ہے جو لوگ اس بیماری کی رفتار و کردار سے ناواقف ہیں یا اس کی اہمیت کو نہیں جانتے وہ ہیضہ کے مریضوں کے کپڑے اور دوسری آلودہ چیزیں بے احتیاطی کے ساتھ تالابوں اور ندیوں میں یا غیر محفوظ کنوؤں کے قریب دھوتے ہیں اس سے ان کا پانی ہیضہ کے جراثیم سے آلودہ ہو جاتا ہے اور جو لوگ یہ پانی استعمال کرتے ہیں ان میں اور ان کی وساطت سے ساری آبادی میں ہیضہ پھیل جاتا ہے، تالاب، ندیاں، باؤلیاں، اور کنوئیں ہمیشہ آدمیوں اور جانوروں کے نہانے، کپڑے اور برتن دھونے، تیمارداروں کے جراثیم آلودہ ہاتھ دھونے اور دھوبیوں کے ہر طرح کے گندے کپڑے دھونے سے گندے ہوتے رہتے ہیں۔ پاس کے پاخانوں اور موریوں کی نجاست بھی ان میں سرایت کر جاتی ہے اس قسم کا گندا پانی پینے والوں میں ہیضہ بڑی شدت سے پھیلتا ہے۔

مکھیاں ــــ ہیضہ کے موسم میں مکھیوں کی کثرت ہوتی ہے، یہ کھانے پینے کی چیزوں کو جراثیم سے آلودہ کرنے کا ایک عام ذریعہ ہیں مکھیوں کے جسم پر چھوٹے چھوٹے روئیں ہوتے ہیں، یہ فضلہ بھی کھاتی ہیں اور انسان کے کھانے کی چیزیں بھی کھاتی ہیں جب یہ فضلہ اور کوڑے پر بیٹھتی ہیں تو ہیضہ کے جراثیم ان کے روئیں میں پھنس جاتے ہیں، وہ یہاں سے اڑ کر جب ٹٹھیوں [illegible] کھانے [illegible] جراثیم ان چیزوں میں سرایت کر جاتے ہیں، سلاد اور زمین مکھیاں اس قدر حریص ہوتی ہیں کہ ان کا پیٹ مشکل سے کسی وقت خالی ہوتا ہے، اس لئے جب وہ کھانے کی چیزوں پر بیٹھتی ہیں تو پہلے کھایا ہوا فضلہ اگل دیتی ہیں اور اس کے جراثیم ان چیزوں میں داخل ہو جاتے ہیں۔

حاملین ہیضہ ــــ بعض اشخاص میں اگرچہ ہیضہ کی کوئی علامت ظاہر نہیں ہوتی لیکن ان کے اندر اس کے جراثیم موجود ہوتے ہیں، اور وہ دوسروں کے لئے وبا کے دوران میں سرایت کا سبب بن سکتے ہیں یا ایک وبا کے ختم ہو جانے کے بعد دوسری وبا کا باعث ہو سکتے ہیں۔ اس قسم کے ہیضہ کے حامل دو قسم کے ہوتے ہیں،

اول ایسے اشخاص جن کو ہیضہ ہو چکا ہوتا ہے، لیکن اس سے شفا پانے کے بعد بھی ہیضہ کے جراثیم عرصہ تک فضلہ کے ساتھ خارج ہوتے رہتے ہیں۔

دوم، ایسے اشخاص جو خود ہیضہ میں مبتلا نہیں ہوتے۔ بلکہ تیماردار یا کسی اور حیثیت سے مریض کے قریب رہنے کی وجہ سے جراثیم ان میں سرایت کر جاتے ہیں، اور ان کی قوت مدافعت کے قوی ہونے کے سبب سے ان کو اپنی سمیت سے متاثر نہیں کر سکتے۔ ایسے لوگوں میں بھی اکثر جراثیم ایک عرصہ تک نشوونما پاتے رہتے ہیں اور فضلہ کے ساتھ خارج ہوتے ہیں ایسے اشخاص دوسروں کی سرایت اور ہیضہ کی وبا کا سبب بن سکتے ہیں۔

تجارتی سنڈیوں، تیرتھوں، میلوں، اور فوجوں میں ہیضہ زیادہ تر ان ہی لوگوں کے ذریعہ سے پھیلتا ہے جو بظاہر بیمار نہیں ہوتے لیکن اپنے شکم میں ہیضہ کا زہر اٹھائے پھرتے ہیں

# ام الامراض

[illegible]

[illegible] کی عادت کی [illegible] کرے [illegible] بہت سی [illegible] ہیں [illegible] کا استعمال بے فائدہ ہے۔ عارضی طور پر چونکہ یہ حرکت دیتی ہے۔ اس لئے موسم سرما میں ضرورت کے وقت کبھی کبھی اس کے استعمال سے کوئی خاص مضرت [illegible] ہوتی لیکن یہ ضرور ہے کہ [illegible] کو زیادہ [illegible] پانی میں [illegible] ابلتے ہوئے پانی کو جائے میں [illegible] پانچ منٹ کے لئے بند کر دیا جائے اور پھر چھان کر اسے استعمال کیا جائے [illegible] اور تغذیے کے لئے اس میں دودھ اور کھانڈ کا اضافہ کر لیا جاتا ہے بعض لوگ بالائی بھی ڈال [illegible] جو زیادہ مفید ہوتی ہے۔ اگر عادتاً چائے کا استعمال کرنا پڑے تو خدا کے لئے ہرگز استعمال نہ کریں۔ اس کے علاوہ اس میں دودھ کافی مقدار میں شامل کریں۔

چائے کے غذا میں شامل ہونے سے ایک بڑا نقصان یہ بھی ہوا ہے کہ لوگ دودھ جیسی مفید اور اعلیٰ غذا کو بھول بیٹھے ہیں دودھ جہاں تغذیہ کے اعتبار سے بہتر غذاؤں کی صف اول میں شامل ہے۔ وہاں ہلکا سا قبض کشا بھی ہے۔

**صحت کی حالت** بہت سے لوگوں سے جب قبض کے متعلق سوال کیا جاتا ہے۔ تو اکثر وہ جواب دیتے ہیں کہ ہمیں صحت کی حالت میں آٹھویں پہر پاخانہ آتا ہے۔ اور وہ آرہا ہے۔ آٹھویں پہر پاخانہ آنا امعاء کے فعل کی مکمل صحت کی دلیل ہیں۔ غذا کھائے جانے کے اٹھارہ گھنٹے بعد فضلہ کی صورت میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ اگر ایک شخص صبح پاخانہ جانے کا عادی ہے تو آج شام کی کھائی ہوئی غذا کا فضلہ پرسوں صبح یعنی ۳۶ گھنٹے کے بعد خارج ہو سکے گا۔ حالانکہ وہ اٹھارہ گھنٹے کے بعد قابل اخراج ہو جاتا ہے۔ جتنی دیر غذا امعاء میں رکا رہے گا اس کے قابل انجذاب زہریلے مادے خون میں مل کر مضر اثرات پیدا کرتے رہینگے۔ بعض یورپی ڈاکٹروں کی رائے ہے کہ صحت کی حالت میں ہر روز تین چار مرتبہ باقاعدہ [illegible] پاخانہ آنا چاہئے۔ جنگ سے یورپ میں بار بار کھانے سے رواج کی وجہ سے یہ چیز صحت میں داخل ہو۔ لیکن ہندوستان میں صبح و شام دو مرتبہ حاجت پاخانہ ہونا امعاء کے فعل کی صحت کی علامت ہے۔

**پاخانہ روکنا** بعض مہذب آدمی خصوصاً نوجوان لڑکیاں شرم و حیا کی وجہ سے پاخانے کو روکے رکھتی ہیں یہ ایک نہایت مضر عادت ہے۔ اس سے قبض دائمی شروع ہو جاتی ہے۔ پاخانے جانا ایک فعل طبعی ہے اس میں ننگ و عار نہیں۔ اس لئے اس میں کسی قسم کی شرم محسوس نہیں کرنا چاہئے اور حاجت [illegible] پر فوراً چلا جانا چاہئے۔

**صحیح وضع** ہندوستان میں پاخانہ بیٹھنے کی صحیح وضع کے متعلق کبھی سوال ہی پیدا نہیں ہوا تھا۔ ہر شخص جانتا ہے کہ پاؤں پر اکڑوں بیٹھ کر پاخانہ بیٹھنے کی صحیح وضع ہے لیکن یورپی تقلید کے جانسول نے پاٹ کے اوپر بیٹھ کر خواہ مخواہ کی مصیبت مول لی۔ اکڑوں بیٹھنے سے عضلات شکم پورے زور سے امعاء کو دبا سکتے ہیں اور اخراج فضلہ میں مدد ملتی ہے۔ مگر پاٹ کے اوپر بیٹھ جانے سے امعاء کا فعل سستی سے ہوتا ہے۔ اکڑوں بیٹھنے میں ایک بڑا فائدہ یہ بھی ہوتا ہے کہ پیٹ کے ثقوب (سوراخ) رباط سے بند ہو جاتے ہیں۔ اور زور لگاتے وقت فتق پیدا ہونے کا کوئی اندیشہ نہیں ہوتا۔

**بچپن کی عادت** شروع سے ہی ہمارے بچے پاخانے کی حاجت جیسے فعل طبعی کا اظہار روتے ہوئے اور شرمیلے لہجے میں کرتے ہیں بدقسمتی سے اگر کوئی غیر آدمی یا مہمان گھر میں موجود ہو۔ تو بچہ اس تقاضائے قدرت کا پوری شدت سے مقابلہ کرتا ہے۔ اور اچھا خاصہ تندرست بچہ قبض کا شکار ہو کر سست سے عوارض سے پریشان رہنے لگتا ہے۔ والدین کو اس کی اصلاح کی طرف آمادہ ہونا چاہئے۔ بچوں کو اظہار حاجت میں شرم روا رکھنے کی اجازت نہیں دینی چاہئے۔ بلکہ ان کو بتلا دینا چاہئے کہ جس وقت پاخانے کی حاجت ہو

بقیہ صفحہ ۸

اس کے اسباب کو سمجھ کر اس کی روک تھام کی تدبیر میں جلد اختیار کرنی چاہئیں تو اس کے خطرات سے تحفظ حاصل کیا جا سکتا ہے۔ ہیضہ کی انسدادی تدابیر میں دو طریقے ہیں تقسیم کی جاتی ہیں (۱) عام اجتماعی تدابیر (۲) ذاتی تدابیر۔ عام تدابیر میں حسب ذیل باتیں خاص اہمیت رکھتی ہیں:

(ا) ہیضہ کے موسم میں پینے کے پانی کی حفاظت نالیوں کی صفائی اور مکھیوں کو کم کرنے کی تدبیر تاکہ مرض کو پھیلنے سے روکنے کی تدابیر بروقت ہوں جب آس پاس ہیضہ کا کوئی حادثہ رونما ہو تو آبادی کے ہر شخص کو خبردار ہو جانا چاہئے۔ مرض کے لئے فوراً طبی امداد حاصل کرنی چاہئے اور آبادی کی حفاظت کے لئے جہاں تک ممکن ہو میونسپل بورڈ یا لوکل بورڈ کے اہل کاروں، صحت و صفائی کے کارکنوں کو فوراً خبر کرنی چاہئے تاکہ وہ اس کے ذرائع اختیار کریں۔

پانی کے ذخیروں کی پوری نگرانی کرنی چاہئے ہیضہ والے گھر اور محلے کے کنوؤں کو محفوظ کنوؤں اور تالابوں کے قریب برتن اور کپڑے دھونے کی اجازت نہیں دینی چاہئے۔ جب آبادی میں ہیضہ کا کوئی حادثہ ہو جائے تو کنوئیں سے پانی نکالنے کے لئے ایک آدمی مقرر کر دیا جائے وہ ایک ہی ڈول سے پانی نکال کر ہر شخص کو دے، اور کوئی دوسرا شخص اپنے گھر کا برتن کنوئیں میں نہ ڈالے

(ب) اگر کنوئیں کے متعلق ذرا بھی شبہ ہو کہ اس کو چھوت لگ گئی ہے تو اسے فوراً پاک کرنے کی کوشش کرنی چاہئے۔ بلکہ شبہ نہ ہونے کی صورت میں بھی اگر قرب و جوار میں ہیضہ کا کوئی حادثہ ہو تو آبادی کے تمام کنوؤں کو پاک کر دینا چاہئے یہ عمل پوٹاسیم پرمینگنیٹ یا کلورین آمیز چونا (بلیچنگ پوڈر) سے نہایت آسانی سے انجام پاتا ہے۔ کنوئیں کے پانی کو پوٹاسیم پرمینگنیٹ (لال دوا) سے پاک کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ پانچ تولہ یہ دوا ایک ڈول میں رکھ کر اس کو کنوئیں میں ڈالا جائے اور ڈول کو پانی سے بھر کر کھینچ لیا جائے اور اوپر لا کر اس کا پانی کنوئیں میں اس طرح انڈیلا جائے کہ دوا کے جو ٹکڑے حل نہ ہوئے ہوں وہ ڈول ہی میں رہ جائیں۔ یہی عمل کئی بار کیا جائے یہاں تک کہ ساری دوا حل ہو جائے اس دوا سے کنوئیں کا پانی قابل رنگ کا ہو جاتا ہے مگر ایک گھنٹے کے بعد بھر صاف ہو جاتا ہے۔ اس وقت کنوئیں کو ڈھک دینا چاہئے اگرچہ یہ دوا ملانے کے بعد کنوئیں کا پانی فوراً استعمال کرنے میں کوئی خطرہ نہیں ہے۔ مگر بہتر یہ ہے کہ ہم یہ گھنٹے کے بعد استعمال کیا جائے تالابوں اور باؤلیوں کو بھی [illegible] طرح پاک کرنا چاہئے۔

(ج) [illegible] سے نکالنے کے لئے ریواروں کو [illegible] کے ساتھ اور خصوصیت کے ساتھ فرش کو واقع [illegible] جراثیم [illegible] سے اچھی طرح دھونا چاہئے۔ مثلاً [illegible] کو ایک حصہ کو ایک ہزار حصہ پانی میں حل کر کے اس میں نمک کا تیزاب دو [illegible] حساب سے ملا کر اس مقصد کے لئے استعمال کیا جائے۔

(د) [illegible] کے لئے [illegible] بازار بولک کا محلول استعمال کرنا چاہئے [illegible] کے گھر کو اور قرب و جوار کو پاک رکھنا چاہئے۔ اور ہیضہ کے رسالے میں صفائی کے عام اصولوں پر زیادہ سختی سے عمل کرنا چاہئے۔ عوام کو بھی اس بات کی تعلیم دینی چاہئے کہ وہ صفائی کی اہمیت اور انسدادی تدابیر کے فوائد اور ضرورت کو سمجھ سکیں اور ان کی قدر دانی کر سکیں۔

(ہ) مریض کے کپڑوں اور بستر کو رس کپور کے مندرجہ بالا محلول میں بھگو کر پاک کرنا چاہئے مریض کے استعمال کے برتن وغیرہ کو پانچ فیصدی کے کاربولک کے محلول میں دھونا بہتر ہے جو چیزیں آگ پر گرم کی جا سکتی ہیں ان کو گرم کر کے پاک کرنا سب سے بہتر ہے۔

(و) ہیضہ کی استعداد پیدا کرنے والے اسباب ہیضہ کے حقیقی اسباب اور اس کو پھیلانے والے اسباب سے عوام کو آگاہ کرنا چاہئے تاکہ وہ انسدادی تدابیر کی اہمیت کو سمجھ سکیں اور اس میں پورا تعاون کر سکیں۔

## ذاتی انسدادی تدابیر

(ا) ہیضہ کی استعداد پیدا کرنے والے اسباب کو جہاں تک ہو سکے ترک کیا جائے۔ ہیضہ کی وباء کے دوران میں سہل دوائیں نہ استعمال کی جائیں۔ ملین دواؤں سے بھی احتراز [illegible] چیزیں کھانے پینے [illegible] ریاضت [illegible] خرابی پیدا ہو تو [illegible] علاج کرنا چاہئے

(ب) [illegible] کے لئے مفید ثابت ہو رہا ہے۔ [illegible] ہونے کے بعد اسے پینے [illegible] سے پہلے قرب و جوار کے تمام اشخاص [illegible] ہر بیکٹیریا [illegible] اب [illegible] عام مقبولیت [illegible] حاصل نہیں کر سکا ہے [illegible] اس کے عام ہونے میں مانع ہے۔ [illegible] صورت میں لطیف روغنوں کے [illegible] مثلاً کافور اور روغن قرنفل کے ہر کبات کو لازماً [illegible] نہیں کرنا چاہئے۔ یہ چیزیں بھی ہیضہ سے محفوظ رکھنے اور اس کے ابتدائی درجے کے علاج میں مفید ہیں۔ لطیف روغنوں اور کندھک کے تیزاب کا ایک خاص مرکب اس باب میں نہایت مفید ثابت ہوا ہے۔ اس کا نسخہ یہ ہے۔

روغن قرنفل، روغن کاجپوٹ، روغن جونی ہر ہر ایک پانچ قطرہ، اسپرٹ ایتھر نیس قطرہ، ایرو ملینک سلفیورک ایسڈ پندرہ قطرہ، سب کو باہم ملا کر رکھیں، اور اس مرکب میں سے ایک ایک درم، تین، چار تولہ پانی میں ملا کر آدھ آدھ گھنٹے پر پلائیں، یہاں تک کہ قے اور دست بند ہو جائیں۔ مریض کے قریب رہنے والوں کو ایک درم دوا، پانی میں ملا کر دو تین دن تک روزانہ ایک دو مرتبہ پلائیں۔ ہیضہ کی وباء کے ایام میں تحفظ کے لئے یہ مرکب پندرہ پندرہ قطرے تھوڑے سے پانی میں ملا کر روزانہ دو بار پئیں۔ یہ مرکب اکثر مواقع پر ٹیکے کی طرح محافظ ثابت ہوا ہے اور مرض کی ابتدا میں اس کا استعمال مریض کو بچا لیتا ہے لیکن آخری درجوں میں صرف اس پر اعتماد نہیں کرنا چاہئے۔ بقیہ صفحہ ۱۱ پر

[illegible] حفاظت [illegible] سے [illegible] اپنی صحت کے مطابق جو [illegible] رہتے ہیں [illegible] مقامات سے [illegible] اپنے [illegible] جاتے ہیں تو [illegible] اپنے ساتھ لے جاتے [illegible] اپنے محفوظ [illegible] اور اپنے گاؤں [illegible] شہر کے [illegible] تقسیم کرتے ہیں۔ [illegible] طرح [illegible] محفوظ مقامات میں اس مرض کو پھیلانے کا سبب بنتے ہیں اور ایک جگہ سے دوسری جگہ یہ مرض عام طور پر ایسے ہی لوگوں کی وساطت سے پہنچتا ہے۔

بیمار دار ـــ ہیضہ کے بیمار دار کے ہاتھ اور کپڑے [illegible] جراثیم سے [illegible] ہوتے ہیں۔ ہیضہ [illegible] ایک ہوتے ہیں [illegible] عموماً [illegible] سے کھانا [illegible] ہاتھ دھونے کے باوجود ہاتھ کی شکنوں، جلد کی چنٹوں اور ناخنوں کے [illegible] چپکے رہ جاتے ہیں، ایسے ہاتھوں سے کھانے پینے کی جو چیزیں چھوئی جاتی ہیں، وہ ان جراثیم سے آلودہ ہو جاتی ہیں اور ان کے ذریعے سے دوسرے لوگ ہیضہ میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔

## اسباب سابقہ

اگرچہ عصویہ وادیہ ہیضہ کا یقینی سبب ہے اگر کچھ اور اسباب بھی ہیں، جن کے بغیر تنہا یہ جراثیم مرض پیدا نہیں کر سکتے۔ اگر صرف ہیضہ کے جراثیم ہی مرض میں مبتلا کرنے کے لئے کافی ہوتے تو اوپر جن حاملین ہیضہ کا تذکرہ کیا گیا ہے وہ ہیضہ کے سرگرم جراثیم اپنے جسم میں رکھنے کے باوجود مرض سے محفوظ نہیں رہتے۔ اس سے ظاہر ہے کہ کچھ اور بھی ایسے اسباب ہیں جو جسم میں ان جراثیم سے متاثر ہونے کی استعداد پیدا کرتے ہیں اور ان کے ساتھ جمع ہو کر مرض کا باعث ہوتے ہیں۔ ہیضہ کے یہ اسباب معدہ اب تک واضح طور پر معلوم نہیں ہو سکے ہیں، مگر اس سلسلہ میں اطبائے قدیم نے جو اسباب بیان کئے ہیں وہ اب بھی صحیح سمجھے جاتے ہیں۔

بدن کا امتلا یعنی خام یا ناقص اخلاط و مواد سے پر ہونا۔ [illegible] تغذیہ [illegible] بدن میں کوئی خرابی پیدا ہو جانا، خصوصاً نظام ہضم کی خرابی جو اسہال کا باعث ہو، اور [illegible] اعضاء میں خون کا اجتماع یا اخلاط کا [illegible] ہونا، گہرائی طور پر [illegible] جانے سے پیدا [illegible] اس کے دوسرے اتفاقات کا نتیجہ ہو، خوف اور [illegible] ان میں سے کوئی سبب ہیضہ کے حملے سے پہلے پیدا ہو سکتا ہے۔ ہیضہ کی استعداد پیدا کرنے میں حسب ذیل اسباب بھی بہت اہمیت رکھتے ہیں۔

**ملین اور مسہل دوائیں** ـــ ملین مسہل اور دوسری ملین اور مسہل دوائیں جو آنتوں کو نچوڑ کر دست لاتی ہیں، وہ ان میں قبض حالت پیدا کر کے ان کی ساخت [illegible] ان کی قوت کو کم [illegible] ہیں۔ ایسی تمام چیزیں وبا کے زمانے میں ہیضہ کی استعداد پیدا کرتی ہیں۔

**بھوکا رہنا** ـــ طب کا یہ نکتہ عوام میں بھی شہرت رکھتا ہے کہ وبا کے زمانے میں فاقہ کرنا یا دیر تک بھوکا رہنا اور صحیح نشو و نما کے بغیر کام کاج میں لگ جانا گھر سے باہر نکل جانا برا ہے۔ اس بیان کا فلسفہ یہ ہے کہ معدے کی تیزابی رطوبت جو غذا کو ہضم کرنے کے معدے کی دیواروں سے رس کر جو معدہ میں جمع ہوتی ہے۔ یہ ہیضہ کے جراثیم کے لئے سم قاتل کی حیثیت رکھتی ہے۔ معدے کے تیزابی ماحول میں یہ جراثیم تھوڑی دیر بھی زندہ نہیں رہتے اور [illegible] جو ان کی سرگرمی کا میدان ہیں ان میں پہنچنے سے پہلے ہی ہلاک ہو جاتے ہیں۔ معدے کی یہ رطوبت ہضم کی ضرورت کے مطابق پیدا ہوتی ہے، فاقہ کرنے یا دیر تک بھوکا رہنے سے اس کی پیداوار اور تیزابیت میں کمی ہو جاتی ہے اور معدے کا ماحول تیزابی نہیں رہتا۔ اس حالت میں اگر جراثیم کسی طرح معدے میں داخل ہو جائیں تو وہ سلامتی کے ساتھ آنتوں تک پہنچ جاتے ہیں اور فوراً اپنا ہلاکت آفریں عمل شروع کر دیتے ہیں۔

**زیادہ کھانا** ـــ ہیضہ کے ایام میں زیادہ کھانا بے حد خطرناک ہے، کھانے پینے کی بے احتیاطی سے پیدا ہونے والی معمولی بدہضمی آنتوں کی قوت کو کم اور کر کے حقیقی ہیضہ کے لئے زمین تیار کر دیتی ہے۔ اس لئے وبا کے زمانے میں محتاط لوگوں کے مقابلے میں بے احتیاطی کے ساتھ زیادہ کھانے پینے والے [illegible] ہیضہ سے متاثر ہونے کی زیادہ استعداد رکھتے ہیں۔

**وبائی حلقے** ـــ جسم میں متعدی امراض اور جراثیم کی سرایت کا مقابلہ کرنے کا ایک طبعی نظام موجود ہے جس کے تحت کسی خاص مرض کی وبا کے موقعہ پر جسم میں بتدریج اس کے خلاف حفاظت اور مدافعت کی قوت پیدا ہو جاتی ہے جہاں ہیضہ پھیلتا ہے وہاں کے [illegible] نظام بدن اس کی مدافعت کی کم [illegible] تیاری کراتا ہے مگر ہیضہ کے محفوظ مقامات کے لوگوں میں صورت نہیں پائی جاتی اس لئے جو لوگ کسی محفوظ مقام سے وبائی حلقوں میں جاتے ہیں یا ان سے گزرتے ہیں، ان کے متعلق ہیضہ میں مبتلا ہو جانے یا اس کی سرایت محفوظ مقامات میں لے جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

**کمزوری اور افلاس** ـــ جو لوگ لمبی بیماری میں مبتلا رہنے کی وجہ سے کمزور ہوتے ہیں، وہ تن درست لوگوں کے مقابلے میں ہیضہ کا شکار ہونے کی زیادہ استعداد رکھتے ہیں، اسی طرح ناکافی یا ناقص تغذیہ کے سبب سے جن لوگوں کا جسم کمزور ہو جاتا ہے یا جو لوگ صحت کے قوانین کے مطابق زندگی نہیں گزارتے اور افلاس و غربت کی وجہ سے گندے ماحول میں رہتے ہیں وہ ہیضہ میں زیادہ مبتلا ہوتے ہیں۔

**مقامی حالات** ـــ مرطوب اور نشیبی علاقے بالخصوص دریا کے کنارے کے مقامات اور گنجان آبادی جہاں صفائی کا پورا انتظام نہیں ہو سکتا، ایسے مقامات میں ہیضہ آسانی سے پھیل جاتا ہے۔

## انسداد کی عام تدابیر

ہیضہ قابل انسداد امراض میں سے ہے

# صحت کی ضرورت کیوں ہے

جس طرح [illegible] ہے [illegible] اسی طرح [illegible] ہے [illegible] اور [illegible] کے ساتھ ساتھ عروس صحت بھی [illegible] ہمیشہ دوسروں پر غالب و حکمراں ہوتی [illegible] بتاتی ہے کہ بعض دفعہ عالم، عاقل و دانا [illegible] قوم پر بھی جاہل مگر طاقتور اور توانا قوم غالب [illegible]

آج ہندوستان جس دور انقلاب سے گزر رہا ہے اس کو دیکھتے ہوئے اس کی اشد ضرورت ہے کہ صحت تندرستی کی حفظ و بقا کے [illegible] کے انسداد و دفعیہ کی تدابیر کی [illegible] زیادہ سے زیادہ کی جائے علاوہ ازیں [illegible] کے خاص [illegible] ولذا اگر نفسانی کوشش اندوز اور روح [illegible] بیداری اس وقت کر سکتے ہیں جب کہ صحت کی [illegible] بھی زینت آغوش ہو جو شخص اس کی ہم آغوشی سے محروم ہے اس کے واسطے لکشمی کی طلائی، نقرئی آواز بھی کوئی دل خوش کن اور مسیحائی اثر پیدا نہیں کر سکتی اور یہ تو توقع ناممکن ہے کہ صحت کی عدم موجودگی میں جسمانی پرورش کا سامان بخوبی مہیا کیا جا سکے کیونکہ ایک نحیف کمزور اور دائم المرض شخص محنت و مشقت کر کے اتنا کما ہی نہیں سکتا کہ جس کے ذریعہ جسم و روح کے پورے طور پر پرورش ہو سکے اس لئے موجودہ افلاس و تنگدستی کی گھنگھور گھٹائیں جو آج ہم کو چاروں طرف سے گھیرے ہوئے ہیں وہ بھی صرف آفتاب صحت کی زندگی بخش اور قوت افزا شعاعوں ہی سے دور ہو سکتی ہیں۔

## صحت کے اصول

جسمانی صحت کو قائم رکھنے اور امراض سے محفوظ رہنے کے لئے چند چند موٹے اصول معلوم ہونے کافی ہیں یعنی مناسب اور سادہ غذا اس کے کھانے اور پکانے کے طریقہ تازہ ہوا کا وصول صفائی کی معمولی ورزش کی عادت اور معلومات زندگی میں اعتدال و باقاعدگی وغیرہ ان باتوں پر عمل کرنے سے تندرستی قائم رہ سکتی ہے مت سے امراض سے اسی طرح [illegible]

جسمانی [illegible] سے [illegible] کی قوت میں اضافہ اور [illegible] ہو سکتی ہے [illegible] قدرت کے وہ [illegible] ہیں کہ جن [illegible] ہیں کچھ [illegible] ہوتا مگر افسوس ہے کہ [illegible] ان کو بیکار اور [illegible] خیال کر کے ان کو لائق توجہ نہیں سمجھتا اور اس بے توجہی کا نتیجہ یہ ہے کہ ہماری صحت عمومی روز بروز انحطاط پذیر ہے اس وقت غذا کے متعلق کچھ مفید معلومات اخذ و جمع کر کے پیش خدمت کی جاتی ہیں تاکہ ان کے ذریعہ خود اپنی صحت کی غفلت امراض کا انسداد اور جسمانی قوت کی [illegible] کر سکیں۔

## غذا اور صحت جسمانی

طب کے ماہر پیشہ مدتوں سے کہتے چلے آئے ہیں کہ خراب اور ناقص غذا اور اس کے ہضم جذب کی خرابیوں کی وجہ سے بہت سے امراض پیدا ہو جاتے ہیں اب دور موجودہ کے ماہرین غذا نے بھی مسلسل تجربوں کے بعد اس کی تصدیق کر دی ہے کہ غذا کو صحیح اور درست طریقہ پر استعمال کرنے سے نہ صرف بہت سے امراض سے نجات رستگاری ہو جاتی ہے بلکہ عمر دراز بھی حاصل ہو سکتی ہے۔

چنانچہ مشہور ماہر غذا سر ڈاکٹر رابرٹ میکر اس نے متعدد تجربوں کے بعد یہ رائے ظاہر کر دی ہے کہ غیر مناسب غذا کے خراب اثرات سے ناقص نشوونما جسمانی کمزوری عضلات کا ضعف جسمانی قوت کی کمی قوت برداشت کی کمی شدید جسمانی دماغی کام کی ناقابلیت عمر کی قلت اور قبل از وقت بڑھاپا وغیرہ عوارض رونما ہوتے ہیں سیل دق ہیضہ پیچش۔ ملیریا۔ اور جذام وغیرہ امراض کے مقابلہ کی قوت بھی ناکافی اور ناقص غذا کے سبب سے کمزور ہو جاتی ہیں اس وقت کی کمزوری کی وجہ سے ہندوستانی اور متعدی و دیگر امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں اس بیان کی مزید توضیح ڈاکٹر جے ایچ ہنٹن صاحب نے کی ہے آپ نے صاف طور پر کہا کہ ہندوستان میں بیماریوں کی کثرت کا باعث عوام کی ناقص غذائی ہے پس اگر ہم اپنی اور اپنے برادران وطن کی صحت و طاقت بڑھانے اور موت کی تعداد کو کم کرنا چاہتے ہیں تو ہمارا فرض ہے کہ ہم اپنی روزمرہ کی غذاؤں کو عمدہ اور بہتر بنانے کی کوشش کریں اور مشاہدہ بھی اس کی تائید کرتا ہے کہ گذشتہ نصف صدی میں بے شمار دوائیں اور اجزا کو دور کرنے کے واسطے تیار ہو چکی ہیں اور روز افزوں ہو رہی ہیں مگر ان دوا [illegible] ہے [illegible] کی پیدائش میں کوئی کمی نہ ہوئی بلکہ اور زیادہ کثرت ہوتی جا رہی ہے اس کی وجہ یہی ہے کہ امراض سے محفوظ رہنے کے واسطے زندگی کے طریقوں اور غذا کی اصلاح کی طرف توجہ نہیں کی جاتی کیونکہ ڈاکٹر میکر اس صاحب کے بقول صحیح قسم کی غذا صحت کو بہتر بنانے کے لئے ایک نہایت ضروری اور اہم چیز ہے اور خراب قسم کی غذا امراض کی پیدائش کی معاون ہے۔

## قدرت کا عطیہ

جسم انسانی میں [illegible] نے ایک ایسی قوت مدافعت فرمائی ہے جو امراض سے محفوظ رکھتی ہے اور مرض کے حملہ کی قوت ہماری حفاظت کرتی ہے مرض کا مقابلہ کرتی ہے اور غذا کی خرابی و نقص سے جس طرح جسم کی بخوبی پرورش نہیں ہوتی ہے اس طرح یہ قوت بھی کمزور ہو جاتی ہے اور طبیعت معمولی مرض کے حملہ کو بھی برداشت نہیں کر سکتی بلکہ ذرا سی بے احتیاطی سے جسم مرض کا شکار ہو جاتا ہے اور قوت مدافعت کی کمزوری کے سبب سے مرض غالب ہو کر موت کا باعث بن جاتا ہے۔ قدرت نے ہماری غذا میں ایسی قسم کے اخزار جیسا کر دئے ہیں جو تعمیر جسم کو مستحکم و مضبوط بنانے اور مرض سے مقابلہ کرنے کی قوت کی حفاظت و بقا کے لئے لازمی ہیں لیکن غذا کا مروجہ طریقہ استعمال غلط ہے اس لئے یہ غذا نافع مند اور صحت پرور ہونے کی بجائے جسم کے لئے بیجا اور فضول چیز ہو جاتی ہے ورنہ یہ حقیقت ہے کہ روزانہ ہماری غذاؤں میں بہت سی ایسی اشیا شامل ہیں جو نہ صرف مفید صحت ہیں بلکہ اکثر حیات آفریں کیمیا زندگی ہیں اور جدید سائنس نے متواتر تجربات کے بعد ان کے نفع مند افعال کی تصدیق و توثیق کی ہے مگر ہم اپنی لاعلمی ناواقفیت کی وجہ سے پورے طور پر سے متمتع نہیں ہوتے ہیں ایسی ہر طالب صحت کو لازم ہے کہ غذا کے پورے فوائد کے حصول کے واسطے اس

# جراثیم

[illegible] ملک کی [illegible]

[illegible] ہوئیں [illegible] آئیں نظر

[illegible] ہیں [illegible] ایک [illegible] ہے [illegible] ہیں [illegible] ہیں [illegible] ہیں

# کیا آپ جانتے ہیں؟

[illegible] کو دیکھیے [illegible] رہتے ہیں [illegible] گردش فرما [illegible] — یہ کب سے ہیں [illegible] کب تک رہیں گے؟ — دنیا کی [illegible] ہے نہ تو ازل سے ہے نہ ابد تک رہے گی [illegible] ایک [illegible] اور ایک [illegible] کیفیت [illegible] ہو رہی ہے یہ کیتی تمام لیکن [illegible] ڈھانچے بھی اسی قاعدے کے پابند ہیں، یہ بھی سختی سے بنتے اور پھر ختم ہو جاتے ہیں، اور دوام صرف اس ذات کو ہے جو ازلی کائنات پر غیر محسوس طور سے چھائی رہتی ہے۔

پہاڑوں کی [illegible] بہت [illegible] مندر [illegible] اسی مقام پر ہمالیہ کی [illegible] پہاڑ [illegible] آسکتے نہیں اور جہاں آج یہ دیو ہیکل کھڑے ہیں [illegible] اور [illegible] کھاتا مندر تھا نہیں [illegible] پہاڑ جس طرح رفتہ رفتہ صحت [illegible] ہوتے ہیں اور جس طرح آہستہ آہستہ بڑھتے اور پھیلتے ہیں بالکل اسی طرح محسوس یا غیر محسوس طریقہ پر "بوڑھے" بوڑھے ہوتے اور ختم بھی ہو جاتے ہیں۔ جانوروں کی [illegible] انسان جانوروں کی زندگی بھی غیر معین اور غیر مستقل ہوتی ہے۔ شاید ہی کسی کو یقین آتا ان کی اسی زندگی میں بھی ہوتی دنیا کے حالات اور عہد رفتہ کے حقائق پوشیدہ ہوتے ہیں، پہاڑ دراصل ایک ضخیم کتاب ہیں —

دنیا کے گزشتہ حالات کی! ان میں آپ چاہیں جانوروں کی زندگی پڑھ لیجیے، انسانیت کے معلومات حاصل کیجیے، پودوں کی کیفیت دیکھیے — یہ ایک آئینہ ہیں چشم بصیرت کے لیے!!

پہاڑوں کی بناوٹ کئی طریقوں سے وقوع میں آتی ہے، یہ تو آپ جانتے ہیں۔ زمین کی اندرونی سطح سیال ہے جگہ جگہ یہ سیال مادہ ابھرتا اور پہاڑوں کی شکل اختیار کر لیتا ہے، یہ امکان آتش فشاں ... رقبوں میں زیادہ ہوتا ہے۔ امریکہ کے قریب الاسکا کے پہاڑ زیادہ تر اسی طریقہ سے نمودار ہوئے ہیں یہ بھی ممکن ہے کہ سیال مادہ خود زمین سے اوپر نہ ابھرے لیکن اپنے سے قریبی زمینی حصوں کو ابھار کر پہاڑ کی شکل دیدے

زمین کے سینے [illegible] اندرونی عوامل کی [illegible] ہو سکتے ہیں۔ اس عمل کے دوران میں [illegible] کی اختیار کر جاتے [illegible] کا توازن برقرار نہ رہنے کی وجہ سے ابھار ظاہر ہو جاتے ہیں۔ بعض وقت یوں بھی ہوتا ہے کہ غیر مسطح زمین کے ابھرے ہوئے حصے تیزی سے بڑھتے ہیں لیکن ان کے ملحقہ حصے اس قدر تیزی سے تبدیلی پذیر نہیں ہوتے اس کشمکش میں بلند حصے کٹ کر پہاڑوں کی شکل اختیار کر جاتے ہیں اور دیگر حصے نشیبی قطعات بن جاتے ہیں۔

پہاڑوں کے بننے کا سب سے اہم طریقہ یہ ہے کہ پانی [illegible] اور [illegible] کی تہہ پر تہہ جمتی جاتی ہے۔ ماہرین ارضیات نے مطالعہ کیا ہے کہ اس طرح پرتوں کی بلندی [illegible] ۲۵ اور ۳۰ فٹ تک پہونچ جاتی ہے۔ پرتوں کی یہ زیادتی [illegible] ان کی قدامت کی دلیل ہے ان نوخیز پتھروں میں حیوانی اور نباتی رکاز بھی پائے جاتے ہیں، یعنے پودوں اور جانداروں کے ڈھانچے ان میں محفوظ ملتے ہیں ان باقیات کی موجودگی اس امر کا ثبوت ہے کہ یہ بلند قامت پہاڑ کبھی کبھی سمندر کی گہرائیاں تھیں، پرتوں کی یہ ترتیب اوقیانوس پانی میں عمل میں آتی ہے، ان ہی باقیات کے ذریعہ اس کا بھی پتہ لگایا جا سکتا ہے کہ ہزاروں برس قبل جب کہ پہاڑ ابھی عالم تکوین میں تھے جانوروں اور پودوں کی حالت کیا تھی۔

یہ بات خاص طور پر قابل ذکر ہے کہ ترتیب پانے والی یہ پرتیں اتنی باقی نہیں رہتیں کبھی موقع ہو تو مشرقی یا مغربی گھاٹ کی سیر کر لیجیے دیکھیے گا کہ بعض پرتیں نیچے کی جانب دب گئی ہیں۔ اور بعض اصل مقام سے بھی اوپر آ گئی ہیں۔ یہ تبدیلی دراصل زمین کے جانبی اور افقی دباؤ کی وجہ سے عمل میں آتی ہے۔

تفصیل کو مختصر کیجیے تو یوں کہا جا سکتا ہے سب سے پہلا درجہ اس قسم کی بناوٹوں میں پرتوں کی ترتیب کا ہوتا ہے سمندر کی گہرائی میں ساحل سے سیل کے اندر اندر ریت اور مٹی اور دیگر نامیاتی مادے ڈھیر ہونے شروع ہو جاتے ہیں پھر جانبی دباؤ اس ڈھانچہ کو اوپر کی طرف دھکیلنا شروع کرتا ہے اور پہاڑ سمندر کی سطح پر جھانکنے لگتی ہے دباؤ جاری رہتا ہے اور پہاڑ رفتہ رفتہ بڑھنے لگتے ہیں نہ ہی ان کا نمو، تعمیر کے ساتھ تخریب بھی [illegible] ریت اور مٹی کٹ کٹ کر اس کے وجود کو ختم کر دینا چاہتی ہے لیکن کامیاب نہیں ہوتی اور سخت [illegible] جاتی ہے۔ تخریبی طاقتیں زور پکڑ [illegible] بہت کم پہاڑ رفتہ رفتہ غیر محسوس طور پر ختم بھی ہو سکتے ہیں۔

پہاڑوں میں محفوظ رکازات ان کی عمر کا اندازہ لگایا جا سکتا ہے اگر ابتدائی قامات اور آخری پرتوں میں محفوظ باقیات کا پتہ چل جائے تو عمر کا حساب لگا لینا آسان ہے — یہی وجہ ہے کہ پہاڑ ماہرین ارضیات کے لئے عالمی تاریخ کی بڑی اہم کتاب سمجھے جاتے ہیں۔

---

بقیہ صفحہ ۸

# جراثیم

اگر تمہاری صحت اچھی ہے اور تم قوی اور توانا ہو تو تمہاری قوت مدافعت پُرزور ہے اور بیماری جلد نہیں آسکتی تم نا توان لاغر ہو کام زیادہ کرتے ہو غذا پوری اور اچھی نہیں ملتی ہے پاخانہ وغیرہ کی بدی عادتیں ہیں تو جراثیم کو آسانی سے فتح حاصل ہو گی ان جراثیم کے علاوہ جراثیم حیوانی ہیں جو ہماری غذا ہماری کھال ہمارا خون کھاتے ہیں ہمارے طفیل میں زندہ رہتے ہیں یہ ٹڈے ہیں اور آنکھوں سے نظر آتے ہیں کھٹمل، چچھڑ، جوئیں کینچوے وغیرہ ان میں داخل ہیں۔ خارش کے جراثیم بھی اسی زمرہ میں آتے ہیں۔

یہ شعر ان کل مطالب کا حامل ہے جو اوپر وضاحت سے بیان ہوئے "آئیں نظر کو خوردبین سے آئیں نظر" پڑھو۔ زائد عبارت محذوف ہے اس لئے کہ خوردبین کی ایجاد سے پہلے ان جراثیم کو لیت ممکن نہ تھا۔ (عصمت)

حفظ ما تقدم علاج بہتر ہے
تندرستی کی ضرورت ہو تو
صحت عامہ
کا مطالعہ فرمائیے۔

اقسام و انواع اور تیار کرنے اور کھانے کے طریقوں سے آگاہی اور واقفیت حاصل کرے۔

## غذا کی تعریف

ایک شخص کی غذا وہ ہے اس کے جو اس کو [illegible] یہ اگندہ ہیں تمام طاقتیں جواب دے چکی ہیں چلنے سے مجبور ہیں آنکھوں میں دھنسا ہوا ہے [illegible] اس حالت میں اس کے منہ میں دودھ [illegible] کو پہنچایا جاتا ہے [illegible] ہے اس کے بدن میں حدت اور چستی آجاتی ہے [illegible] رفتہ رفتہ توانائی آجاتی ہے اس سے یہ حقیقت واضح ہوجاتی ہے کہ اعضاء کی پرورش جسمانی قوت کی افزائش اور روح کی تروتازگی صرف غذا پر موقوف ہے یعنی ہر متنفس کو ہوا پانی کے بعد غذا کا ملنا اشد ضروری ہے اور رات دن کے کام کرنے سے بدن کے اجزا تحلیل ہوتے رہتے ہیں ان کا بدل غذا ہی سے حاصل ہوسکتا ہے چنانچہ غذا ایسی اشیاء کو کہتے ہیں کہ جب وہ ہضم ہوجائیں تو ہمارے جسم کے جو اجزا محنت و مشقت کرنے سے خرچ ہوتے ہیں اور اس خرچ کی وجہ سے جسم کی ساختوں میں جو کمی ہوتی رہتی ہے اس کمی کو پورا کریں نیز یہ اشیاء اس قابل ہوں کہ جسم میں حرارت غریزی پیدا کرکے عضلات و اعصاب میں قوت توانائی بخشیں تاکہ حرکات جسمانی اور محنت بخوبی ہوسکے۔ بالفاظ دیگر غذا سے دو فائدے حاصل ہونے چاہئیں۔

(۱) جسمانی ساختوں کے مصرف کی کمی پورا کرنا۔

(۲) حرارت اصلی پیدا کرکے قوت و توانائی بخشنا۔

## ترکیب جسمانی اور غذا

غذا کی تعریف اور مقصد معلوم ہونے کے بعد یہ بھی ضروری ہے کہ جسم کی ترکیبی اجزا سے واقفیت ہو کیونکہ غذا اس کا مماثل اور مفید ہے جب کہ اور [illegible] میں اشتباہ ہو اطبا قدیم نے خون بلغم صفرا اور سودا سے ترکیب جسمانی بتائی ہے مگر جدید کیمسٹری کے مطابق جسم انسان کی ساخت اور ترکیب میں حسب ذیل اجزا معلوم ہوئے ہیں۔

(۱) آکسیجن۔ ۲۔ کاربن۔ ۳۔ ہیڈروجن ۴۔ کیلسیم۔ ۵۔ فاسفورس۔ ۶۔ نائٹروجن۔ ۷۔ پوٹاشیم ۸۔ سلفر۔ ۹۔ سوڈیم۔ ۱۰۔ میگنیشیم۔ ۱۱۔ آئرن۔ ۱۲۔ آیوڈین۔ ۱۳۔ فلورین۔ ۱۴۔ سلی کان۔ ۱۵۔ زنک ۱۶۔ کاپر۔ ۱۷۔ منگنیز۔

خانہ دار اجزا جسم انسانی میں مختلف قسم کے کیمیاوی مرکبات کی شکل میں پائے جاتے ہیں جن سے جسم کی موجودہ [illegible] بنتی ہیں اور ان کے اجزا کی ترکیب سے غذا کا حسب ذیل [illegible] بنتی ہے۔

[illegible] کے نتیجہ کا [illegible] اجزا [illegible] ملکیت [illegible] کے [illegible] ہوسکتا ہے جن چیزوں میں ان اجزا کی موجودگی پائی جائے جس چیز میں [illegible] سے وہ اسی کے نام سے پکاری جاتی ہے۔

## ارکان غذائیہ کے فوائد

جسم کا گوشت پوست اسی چیز سے بنتا ہے اور پرورش پاتا ہے دودھ [illegible] گوشت بادام۔ اخروٹ۔ ماش۔ دال۔ مونگ۔ لوبیا مٹر۔ اور گیہوں وغیرہ میں یہ اجزا پائے جاتے ہیں۔

۲۔ فیٹس "اجزائے تحمیہ" یہ اجزا حرارت غریزی کو بڑھا کر بدن کو فربہ اور قوت ور کرتے ہیں۔ بقیہ ص۹

**جراثیم** :۔ اس کو سمجھانے کے لئے کئی نظریے بیان کئے گئے ہیں لیکن جو نظریہ آسانی سے سمجھ میں آتا ہے اور جس پر ماہرین علم حیات کا اتفاق ہے وہ یہ ہے کہ انسان کے خون میں دو طرح کے دانے ہیں ایک کا رنگ سرخ اور دوسرا سفید ہے یہ سفید دانے ہمارے محافظ ہیں اور عمارت جسم میں ایک سنتری کا فرض انجام دیتے ہیں جہاں کوئی ضرر رساں ذرہ اندر داخل ہوا یہ سفید دانے حملہ کرکے اس کو نکال دیتے ہیں یا تباہ اور برباد کرکے کھا جاتے ہیں اگر نو وارد ذرہ جاندار ہے جس طرح یہ جراثیم زندہ ہیں تو دونوں میں جنگ و جدل ہوتی ہے اگر سفید دانے قوی اور توانا ہیں اور ان کی تعداد کافی ہے تو ان کو فتح حاصل ہوتی ہے اور کوئی بیماری نہیں ہوتی اگر سفید دانے ناتوان اور کافی تعداد میں نہیں ہیں تو جراثیم ان کو کھا جاتے ہیں اور لڑائی فتح کرکے جسم کے باقی حصوں پر حملہ کرتے ہیں اور بیماری شروع ہوجاتی ہے

بقیہ ص۹ پر

بقیہ ص۲

## اہم الامراض

:۔ فوراً پاخانے جاؤ اور اپنے ضروری سے ضروری کام کو بھی چھوڑنے کی پروا نہ کرو

## ہمارے اسکول ماسٹر

چھوٹے چھوٹے قصبوں اور دیہاتوں کے اسکول ماسٹر [illegible] کی [illegible] ہوئے ہاتھ پر تیوری ڈال [illegible] کہ [illegible] ہے [illegible] کی [illegible] سے پیچھا چھڑا کر کوئی [illegible] چھٹی کی درخواست کرے اور اسکا ماتھے پر بل ڈال لے تو یہ مستقل مصیبت کا شکار ہوجاتا ہے ہمارے پرائمری اسکول کے ماسٹر کو چاہیئے کہ بچوں کو پاخانہ جانے کی چھٹی بلا توقف دیدیا کریں تاکہ یہ نونہال حوائج [illegible] کا شکار نہ ہوجائیں جس شرارتی لڑکے جماعت میں غیر حاضر رہنے کی غرض سے پاخانے جاتے ہیں اسانذہ اور منتظم [illegible] تو ان کو پھٹکار [illegible] مگر یہ چیز ہر حال اسکول ماسٹر صاحبان کو یاد رکھنی چاہیئے کہ اسکول کی تعلیم کے ساتھ ساتھ بچوں کی جسمانی تربیت کا خیال بھی ان کے ذہن میں ہر وقت موجود رہنا چاہیئے اور اگر ضرورت ہو تو تعلیم کو صحت پر قربان کر دینا چاہیئے۔

اسکول کے لڑکے، ہاؤس میں بعض اوقات اخراج طبیعت بچے سے پاخانے کے متعلق سوال کرکے جب یہ جواب پاتا ہے کہ مجھے آج پاخانہ نہیں ہوا تو فوراً قبض کشا دوا کی خوراک تجویز کر دیتا ہے اور ایک تندرست بچے کو چند بار کی عادت سے ہمیشہ کیلئے دوا کھانا کا عادی بنا لیتا ہے قبض کی دوا لینے سے پہلے ہمیشہ قبض کے سبب پر غور کرنا چاہیئے اور اس کو رفع کرنے کی پوری سعی کرنی چاہیئے

**عادات** :۔ دن بھر بیٹھے رہنے کی عادت بعض لوگوں کی قبض کی ذمہ دار ہوتی ہے ایسے لوگوں کو سیر کی ہدایت کرنی چاہیئے بعض لوگ سبزیوں اور پھلوں کا استعمال کم کرتے ہیں اور قبض میں مبتلا ہوجاتے ہیں ایسے لوگوں کو غذا میں سبزیوں اور پھلوں کے استعمال کی ہدایت کرنی چاہیئے بعض اوقات زیادہ دماغی یا جسمانی کام اور ایسی خشکی پیدا کرکے قبض کا باعث ہوتا ہے ان لوگوں کو کام کرنے کی ہدایت کرنی چاہیئے اور رات کو سوتے وقت دودھ استعمال کرانے کی ہدایت کرنی چاہیئے اگر دماغی کام کی کثرت سے خشکی زیادہ بڑھ چکی ہو تو روغن بادام کو دودھ میں ملا کر پینا چاہیئے اگر اس کے ساتھ مربلہ بھی کھا لیا جائے تو اس کا اثر اور بھی قوی ہوجاتا ہے

(مشیر)

مقصد یہ ہوتا ہے کہ دماغی ہیجان میں کمی پیدا کی جائے اور اس کے لئے برومائڈ سب سے کم مضر ہے۔ ویرونال بھی بہت مفید ہوتا ہے۔ کلورل بھی دماغی ہیجان کو کم کرنے کے لئے بہت مفید [illegible] ہے۔ [illegible] مرض شدید ہو جائے تو اس وقت مورفین استعمال کرنا چاہئے۔ لیکن اس بات کی احتیاط رہے کہ مقدار زیادہ نہ ہونے پائے کیونکہ اگر پندرہ گرین سے زیادہ دیا گیا تو بے ہوشی پیدا ہونے کا اندیشہ ہے۔ اس دوا کا خاص کام یہ ہے کہ چونکہ اس میں نیند پیدا ہوتا ہے اس لئے دماغ میں ایک تھکن سی پیدا کر کے بے ہوشی طاری کرتا ہے لیکن ان خواب آور دواؤں کا بار بار استعمال کرنا صحت کے لئے زہر ہے۔ مضر ہوتا ہے [illegible] اور مارفیا تو بہت ہی مضر ہوتے ہیں۔

یہ دیکھکر کہ ذیابیطس اور مرض گردہ کی علامات یکساں ہوتی ہیں اور ذیابیطس میں قند [illegible] کا فعل بھی بہت تیز ہو جاتا ہے۔ ہم نے ایک دوا کو استعمال کیا جس سے بہت اچھے نتائج حاصل ہوئے۔ یہ بکری کا سیرم ہے جس میں سے غدہ درقیہ نکال لیا گیا تھا۔

اینٹی تھائرائیڈین ہیلیس کے استعمال سے صرف پیشاب کی کمی میں ہی کمی نہیں واقع ہوئی بلکہ قلت نوم کے مریضوں کی حالت بھی بہت بہتر ہو گئی۔ ہم نے تجربہ کیا ہے کہ ۷۵ گرین استعمال کرنے کے بعد پہلی آٹھ گھنٹہ تک خوب نیند آئی اور طبیعت بہت بشاش اور ہلکی ہو گئی۔

اس دوا میں صرف ایک نقص ہے وہ یہ کہ بہت قیمتی ہے اور زیادہ مقدار میں کھانی پڑتی ہے۔ اس کی خوراک کم سے کم ۴۵ گرین سے ۷۰ گرین تک ہوتی ہے۔ اس دوا سے اعصابی ہیجان میں کمی ہو جاتی ہے۔ اس لئے بے خوابی کے لئے بہت اچھی دوا ہے۔

چونکہ یہ بہت قیمتی ہوتی ہے اس لئے ہماری رائے یہ ہے کہ بکری کا غدہ درقیہ نکال کر اس کا دودھ استعمال کرنا چاہئے۔

ایک واقعہ یہ بیان کیا جاتا ہے کہ ایک پروفیسر کی بکری کا یہ غدہ نکال کر اس کا دودھ مرض گریوز کے ایک مریض کو استعمال کرایا جا رہا تھا اس بکری کی خدمت ایک کسان کرتا تھا جس کے پاس ایک کتا بھی تھا اس کسان سے کہا گیا کہ بکری کا دودھ کتے کو بھی پلائے۔ لیکن دو تین دن پلانے کے بعد اس نے انکار کر دیا۔ کیونکہ جب سے کتے کو اس بکری کا دودھ دیا گیا اس کو نیند بہت آنے لگی۔ وہ ہر وقت سونا چاہتا تھا۔ یہاں تک کہ جب وہ اپنے مالک کے ساتھ جاتا تھا تو راستہ میں بھی اس پر نیند کا غلبہ رہا کرتا تھا۔

---

## بیضہ

بقیہ صفحہ ۵

[illegible] کھانے پینے کی چیزوں کو مکھیوں سے بچانے کی کوشش کی جائے اور ان کو دستوں میں پاک صاف پاک پانی استعمال کیا جائے جس گھر میں ہیضہ کا کوئی مریض ہو وہاں کھانے پینے کے تمام برتن پانی میں ابال کر پاک کئے جائیں اور ان کو ہوا بند کر کے رکھا جائے مریض اور اس کے تیمارداروں کو اور انکے استعمال کی چیزوں کو دوسروں سے الگ رکھا جائے (د) بازار سے کھانے کی چیزیں اور پھلوں کی نئی بوتلیں خرید کر ہرگز نہ کھائی جائیں ریلوے اسٹیشنوں کی کوئی چیز نہ کھائی جائے اور نہ وہاں کا پانی پیا جائے پانی کو ابال کر ٹھنڈا کر کے استعمال کیا جائے معمولی طور پر فلٹر کیا ہوا پانی محفوظ نہیں ہوتا کیونکہ فلٹر کے مسامات میں سے جراثیم گذر سکتے ہیں۔

ہیضہ کے موسم میں لیموں کا رس اور دہی کافی مقدار میں استعمال کرنا بہت مفید ہے۔ گندھک کا محلول تیزاب پندرہ قطرہ تھوڑے سے پانی میں ملا کر روزانہ پینا بھی سرایت سے محفوظ رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

---

۴۴ ہضم و تحلیل کے لحاظ سے کم و بیش کر لیا کرتے ہیں۔

نائٹروجنی غذاؤں سے ہمارے جسم میں ندیاں گوشت پوست اور پٹھے بنتے ہیں اور کاربن غذاؤں سے ہمارے جسم میں حرارت غریزی پیدا ہوتی اور قائم رہتی ہے معدنیات ہمارے جسم میں تولید خون اور اس کو سیال کی شکل میں قائم رکھنے کیلئے نہایت ضروری ہیں جو ہم کو سبزی ترکاریوں کے ذریعہ حاصل ہوتے رہتے ہیں اور کچھ ہم بیرونی طریقہ سے بھی استعمال کرتے رہتے ہیں۔ غذا جو ہم رات دن استعمال کیا کرتے ہیں اس کی وجہ سے ہمارے جسم میں آکسیجن اور تیزابی کیفیت یعنی ترشی پیدا ہوتی رہتی ہے۔ ایسے ۸۰ فیصدی اور ترشی سے ۲۰ فیصدی جسمانی ساخت ہوتی ہے۔

# غذائی اہمیت

ہماری غذا میں آج کل رواج بھی صالحہ۔ اچار چٹنی چائے کافی وغیرہ کا رواج کچھ ایسا عام ہو گیا ہے کہ [illegible] ہوٹلوں کی چاء خوری [illegible] ہماری غذا میں [illegible] ان پر کھیاں بھنبھناتی سی نظر آتی ہے [illegible] کرتے ہیں حالانکہ ان میں وہ اجزا جو ہماری غذا میں ہونے چاہئے نہیں ہوتے البتہ مالی نقصان اور بیماری بخار پیچش وغیرہ گھر کے مہمان ہو جاتے ہیں۔ ہماری غذا میں نائٹروجنی کاربن۔ نائٹروجن آکسیجن پارہ نمک اور دیگر کیمیاوی اجزا [illegible] سلفر۔ فاسفورس کیلشیم پوٹیشیم سوڈیم میگنیشیم کلورین فلورین مینگنیز۔ کاپر۔ آئرن۔ ریدیم وغیرہ کا موجود ہونا ضروری ہے غذا جو ہم رات دن استعمال کرتے ہیں ان کی چار قسمیں ہیں [illegible] پہلا دوم مرغن غذائیں سوم شیریں غذائیں چہارم معدنیات۔ جماعت اول کی غذاؤں میں اناج۔ دالیں ہمہ قسم دودھ۔ دہی۔ انڈا مچھلی۔ گوشت ہمہ قسم قسم دوم کی غذاؤں میں مکھن۔ بالائی۔ گھی چربی اقسام کے جو کھانے میں آتے ہیں جماعت سوم کی غذاؤں میں چاول۔ آلو۔ سارے شیریں میوہ جات شکر۔ شہد اور دیگر اقسام کی مٹھائیاں جماعت چہارم کی غذائیں معدنیات نمک پانی وغیرہ جو جماعت اول دوم و سوم کے ساتھ مل کر ہمارے کھانے پینے میں آتے رہتے ہیں اسی طرح حیاتین بھی ہماری قدرتی اشیاء خوراک میں پائے جاتے ہیں اور ہم کو ہماری غذا کے ذریعہ حاصل ہوتے رہتے ہیں ان کا تفصیلی ذکر کسی دوسرے موقع پر کیا جائیگا [illegible]

ہماری غذا کے اہم اجزا [illegible] جماعت اول کی غذاؤں میں نائٹروجن۔ کاربن۔ نائٹروجن آکسیجن چار غذا کے علاوہ سلفر کے اجزا بھی ہوتے [illegible] جماعت دوم اور سوم میں کاربن ہیڈروجن اور آکسیجن تین ہی عناصر ہوتے ہیں ان عناصر کی کمی و زیادتی کی وجہ سے ہماری غذا کو دوسری حاصلوں میں تقسیم کیا گیا ہے ایک کاربنی اور دوسری نائٹروجنی کاربنی غذاؤں میں کاربن کا حصہ زیادہ ہوتا ہے تو نائٹروجنی غذاؤں میں نائٹروجن کا حصہ زیادہ ہوتا ہے جو کاربنی غذاؤں میں نہیں ہوتا غذا لحمیہ نائٹروجنی غذا کہلاتا ہے شیریں اور مرغن غذائیں کاربنی کہلاتی ہیں شاید یہی وجہ ہوگی کہ بعض غذائیں سریع الہضم ہوتی ہیں تو بعض غذائیں بطیء الہضم ہوتی ہیں جن کو ہم [illegible] کے مطابق ۴۴

# سونے کی احتیاط

(ڈاکٹر اشرف الحق مرحوم)

سونے والے دماغ کو کسی دماغی کام میں مصروف نہ ہونا چاہیئے۔ یہاں تک کہ عموماً شور کا بار بھی اس پر نہ ہو۔ سونے کے کمرے میں روشنی بھی نہ ہونا چاہیئے۔

عموماً ایسے کمرے میں نیند پوری طرح آتی ہے جو مصنوعی طور پر گرم نہ کیا گیا ہو۔ کیونکہ جب کمرے میں سردی موجود ہوگی تو وہ دماغ سے خون خارج ہونے اور گہری نیند آنے میں مدد دے گی۔ گرمی کا احساس نیند کے لئے مضر ہے اسی لئے ہمیں موسم سرما اور خزاں بہ نسبت موسم گرما کے زیادہ اچھی طرح نیند آتی ہے۔

کمرے کی ہوا ہلکی ہونی چاہیئے۔ اعضاء کو بھی ہر قسم کے کام سے آزاد ہونا چاہیئے۔ اگر کسی حصہ جسم میں درد ہوگا تو نیند کا آنا مشکل ہوگا۔ کیونکہ جسمی اعصاب اس کے تہیجات دماغ کے مرکز احساس تک پہنچاتے رہتے ہیں۔ جس کی وجہ سے دماغ ہوشیار رہنے پر مجبور ہوتا ہے۔

اگر پیٹ خوب بھرا ہوا ہو، اور اعضائے ہضم محنت میں مشغول ہو تو سونے کی حالت میں دماغ اس کا اثر برابر قبول کرتا رہتا ہے۔ یہی حالت اس وقت ہوتی ہے جبکہ آنتوں میں غلیظ ریاح بھری ہوئی ہوں اس لئے ہمارا مشورہ یہ ہے کہ شام کے کھانے میں زیادہ غذا نہ کھائی جائے اور کھانے کے بعد بہت جلد نہ سویا جائے۔ بہت سے لوگوں کو نیند اس وقت خوب آتی ہے جب کہ وہ گوشت زیادہ نہیں کھاتے۔ شام کے کھانے کا وقت صحت کے لئے سب سے زیادہ مفید سات بجے کا ہے اس سے زیادہ دیر نہ ہونی چاہیئے۔ بعض اوقات ریاح کی کثرت سے بھی نیند خراب ہو جاتی ہے۔

مباشرت سے قطعی پرہیز بھی قلت نوم کا سبب ہوتا ہے۔ عورتوں کو اکثر حیض کے شروع ہونے سے قلت نوم کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے اور بہت سی غیر شادی شدہ عورتیں اس مرض میں مبتلا پائی جاتی ہیں۔

جوان آدمی کے لئے معمولاً چھ سے سات گھنٹہ تک کی نیند ضروری ہے۔ جوان لڑکیوں اور عورتوں کو مردوں کی بہ نسبت زیادہ سونے کی ضرورت ہوتی ہے۔ لیکن بچوں اور خصوصاً شیر خوار بچوں کو سب سے زیادہ اس کی ضرورت ہے۔

شیر خوار بچے اکثر ہر وقت سوتے رہتے ہیں۔ غالباً اس کا سبب یہ ہے کہ ان کا غدہ درقیہ اور دوسرے بے نالی کے غدود پوری طرح اپنا فعل شروع نہیں کرنے پاتے۔ اسی سبب سے بڑے بچوں کو بھی زیادہ دیر تک سونے کی ضرورت ہوتی ہے۔ بعض اوقات بڑھاپے میں قلت نوم کی شدید شکایت ہو جاتی ہے۔ اس کا سبب یہ ہوتا ہے کہ دماغ کے خونی اعصاب متغیر ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے خون کا دباؤ زیادہ ہو جاتا ہے اور دماغ میں خون کی کمی کا ہونا ناممکن ہو جاتا ہے۔

نیند کے لئے چھ سات یا آٹھ گھنٹہ کی مدت متعین کرنا خلاف عقل ہے۔ ہر شخص کے لئے اس کی جسمانی ضرورتوں کے لحاظ سے مختلف مدت تک سونا لازمی ہے۔ ہر شخص اپنی ضرورت کو غور و فکر سے معلوم کر سکتا ہے

سونے کی زیادتی اتنی ہی مضر ہے جتنی کہ سونے کی کمی۔ درازی عمر کے لئے بہترین اصول یہ ہے کہ ہر امر میں اعتدال برتا جائے

اس بات کا خیال رکھنا چاہیئے کہ کوئی رات بغیر سوئے نہ گذرے اور نیند نہ آنے کا علاج ہر ممکن طریق سے کرنا چاہیئے اگر ممکن ہو تو رات کو کبھی سفر نہ کرنا چاہیئے۔

اگر ہم رات کو جلد سوئیں گے تو صبح جلد اٹھ سکیں گے۔ اس عمل سے زندگی کی مدت بڑھ جاتی ہے۔ اس کا ثبوت یہ ہے کہ جو لوگ سو یا سو سے زیادہ عمر کے ہوئے ان کا بیشتر حصہ سحر خیز تھا۔

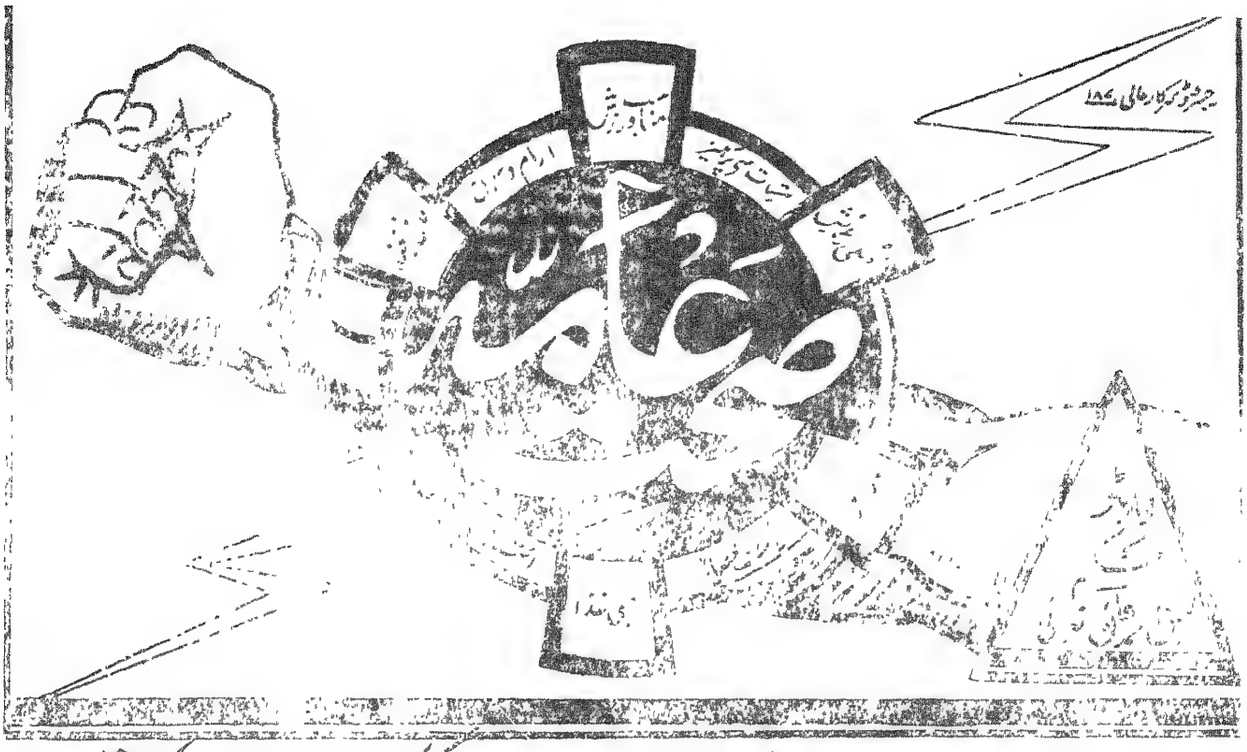
ہم نے بعض بوڑھے آدمیوں کو دیکھا ہے کہ وہ سورج غروب ہونے کے کچھ ہی عرصہ بعد سو جاتے ہیں اور پو پھٹنے سے قبل اٹھ بیٹھتے ہیں۔ عام طور سے اس عادت سے دیہاتی لوگ مستفید ہو سکتے ہیں۔ جو گاؤں میں سکونت رکھتے ہیں اور اس میں شک نہیں کہ ان کی تندرستی اور درازی عمر کا ایک سبب یہ بھی ہے

غدہ درقیہ کے مانع ہونے یا کمزور ہو جانے سے نیند کثرت سے آنے لگتی ہے اور اس کے فعل کی تیزی سے جیسا کہ مرض گریوز میں ہوتا ہے۔ نیند بہت ہی کم ہو جاتی ہے۔ اس لئے یہ بات معقول معلوم ہوتی ہے کہ اگر ہم کثرت نوم کا علاج کرنا چاہیئں تو اس غدہ کے فعل کو خوب تیز کر دیں یا کم سے کم اس کے فعل میں درستی پیدا کرنے کی کوششیں کریں۔ اس مقصد کو حاصل کرنے کا سب سے بہتر طریقہ یہ ہے کہ اس کے عصائے پلائے جائیں جس سے صرف کثرت نوم ہی کا علاج نہیں ہوگا بلکہ اگر زیادتی کی گئی تو اس کے برعکس قلت نوم کی کیفیت پیدا ہو جائے گی۔

نیند کے نہ آنے کا علاج یہ ہے کہ شام کا کھانا بہت جلد کھا لیا جائے اور ایسے کمرے میں سویا جائے جہاں بالکل اندھیرا ہو اور پوری خاموشی ہو۔ مضر دواؤں کا استعمال بہر صورت خلاف عقل ہے۔ نیند کی کمی کے مریضوں کو پاک صاف زندگی بسر کرنی چاہیئے اور تھوڑی سی ورزش کر لینی چاہیئے۔ مثلاً کھلی ہوا میں چلنا یا دوڑنا تاکہ سونے سے پہلے تھوڑی سی تھکن پیدا ہو جائے۔

بہت سے لوگوں کو نیم گرم پانی سے غسل کرنے کے بعد بہت اچھی طرح نیند آ جاتی ہے بخلاف اس کے ٹھنڈے پانی کا غسل محرک ہونے کے سبب سے مانع نوم ہوتا ہے۔

ہم مریضوں کو خواب آور دوائیں استعمال کرا سکتے ہیں بشرطیکہ اس طور سے استعمال کرائی جائیں کہ مریض ان کے عادی نہ ہونے پائیں اصل




# صدر المہامی فینانس پر ہندوستان کے ایک ماہر مالیات کا تقرر

## ادارہ صحت عامہ کی دلی مبارکباد

انریبل مولوی زاہد حسین صاحب کا صدر المہامی فینانس جیسی جلیل القدر خدمت پر حسب فرمان خسروی تقرر عمل میں آیا جس کا اہل ملک نے دل سے خیر مقدم کیا ادارہ صحت عامہ دلی مبارکباد پیش کرتا اور یقین رکھتا ہے کہ انریبل مسٹر زاہد حسین اپنی ماہرانہ خدمات سے ملک و مالک کی بہی خواہی کا عملی ثبوت دیتے رہینگے۔

آپ نے ۱۹۱۵ء میں ایم اے او کالج (علیگڈھ) سے بی اے کیا اس طرح کہ الہ آباد یونیورسٹی میں دوم لیکن مسلمانوں میں اول آئے۔ اس ممتاز کامیابی پر آپکو اقبال گولڈ میڈل عطا کیا گیا ۱۹۱۷ء میں آپ نے معاشیات میں ایم اے کیا اور ساری یونیورسٹی میں اول آئے جس کے صلہ میں مارپس میڈل ملا۔ ایم اے او کالج (علیگڈھ) کے ارباب اقتدار کی خواہش پر اکتوبر ۱۹۱۷ء ہی میں آپ نے کالج میں معاشیات کی مددگار پروفیسری قبول فرمائی اور دسمبر ۱۹۱۷ء میں انڈین فینانس ڈپارٹمنٹ کے امتحان مقابلہ میں شرکت کی اور اس میں اول آئے اس کے تین ماہ بعد مارچ ۱۹۱۸ء تک پروفیسری کے فرائض انجام دیتے رہے۔

مارچ ۱۹۱۸ء میں آپ کا الہ آباد میں اسسٹنٹ اکاؤنٹنٹ جنرل کی خدمت پر تقرر ہوا ۱۹۲۱ء سے ۱۹۲۱ء یعنی آٹھ سال تک محکمہ ریلوے میں کارگذار رہے فوج میں بھی کچھ عرصہ کیلئے آپکی خدمات سے استفادہ کیا گیا یہاں سے آپ حکومت ہند کے دفتر میں اسسٹنٹ آڈیٹر جنرل کے عہدہ پر فائز ہوئے اور چند دن آپ ڈپٹی ڈائرکٹر جنرل پوسٹ اینڈ ٹیلیگراف بھی رہے اور پھر کنٹرولر آف اکاؤنٹس کے عہدہ پر مامور ہو کر صوبہ سرحد تشریف لے گئے دو سال بعد چیف کمشنر صوبہ دہلی کے فینانشل ایڈوائزر مقرر ہو کر واپس آئے اس زمانہ میں سر الوین جنکنس چیف کمشنر تھے جو آج کل لارڈ ویول کے پرائیوٹ سکریٹری کے عہدہ پر ممتاز ہیں۔

اسی زمانہ میں دلی میں امپروومنٹ ٹرسٹ شروع ہوا تھا آپ اس کے فینانشل ایڈوائزر تھے۔ انہی دنوں میں حکومت نے دہلی میونسپل کمیٹی دہلی میونسپل کمیٹی اور لیڈی ہارڈنگ میڈیکل کالج کے حالات و تحقیقات کے اہم کام آپ کے تفویض کئے آپ نے ان اداروں کے حالات کی کامل تحقیقات کرنے کے بعد بڑی محنت اور انتہائی قابلیت سے ان پر جداگانہ رپورٹیں لکھکر گورنمنٹ میں روانہ کیں چونکہ یہ رپورٹیں ایک اتھارٹی کی حیثیت رکھتی تھیں اور ان میں جامعیت کے ساتھ ہر چیز کا مدبرانہ جائزہ لیا گیا تھا اس لئے ان کو ان اداروں کی زندگی کے لئے اساس قرار دیا گیا چنانچہ یہ رپورٹیں آج تک بھی ان تینوں اداروں کا دستور العمل ہیں۔

۱۹۳۹ء کے ابتدائی ایام میں ریلوے نے آپ کی خدمات کو حاصل کرنا چاہا اور آپ پھر ریلوے میں واپس ہو گئے چند ماہ تک ڈائرکٹر فینانس رہے

# گشتی کتب خانہ انجمن ترقی اردو (ہند)

(۱) فیس ماہانہ ۹ر اور سالانہ (صہ ۱۲) میں شرکا خود آکر یا اپنے ملازم کے ذریعہ کتابیں منگوا کر گھر بیٹھے پڑھ سکتے ہیں۔

(۲) ہر شریک کے لئے کم از کم دعا ل، روپیہ زر امانت رکھنا ضروری ہے۔

(۳) اگر شرکا زر امانت سے زائد مالیت کی کتاب حاصل کرنا چاہیں تو اس کی قیمت بطور عارضی ضمانت رکھنی ہوگی۔ جو کتاب کے واپس ہونے پر واپس کر دی جائے گی۔

(۴) ہر شریک کے نام وقت واحد میں صرف ایک کتاب ارسال ہوگی۔

(۵) اگر شرکا علاوہ افسانہ و ناول کے کوئی کتاب ایک ہفتہ سے زیادہ اپنے پاس رکھنا چاہیں تو اس کی اطلاع خود آکر یا خط کے ذریعہ دینے سے مزید ایک ہفتہ کی توسیع ہو سکے گی۔ ورنہ فی یوم ۶ر پائی تاوان ادا کرنا ہوگا۔

(۶) ہر شریک کے لئے کم از کم چار کتابوں کا فہرست معہ نشان فن پیش کرنا ضروری ہے جس میں سے کوئی ایک کتاب ارسال کی جائے گی۔

(۷) کتب خانہ کی کتابوں پر کسی قسم کی حاشیہ آرائی یا کسی طرح ان کی تخریب یا جلد خراب کرنے پر اس کی واجبی قیمت ادا کرنی ہوگی۔

## خصوصیات

۱۔ ہر ماہ تقریباً ایک سو نئی مطبوعات کا اضافہ کیا جاتا ہے۔

۲۔ علمی و ادبی رسالہ "ہماری کتابیں" شرکا کی خدمت میں بلا قیمت پیش کیا جاتا ہے۔

(کتب خانہ شاہراہ عثمانی)

سید علی شبر حاتمی
ناظم

محمد عبد الہادی
مہتمم

مطبوعہ مطبع دستگیری مقام اشاعت قریب بازار

باہتمام محمد الحسنی مہتمم صحت عامہ

# تمباکو نوشی

جناب زیب بریان صاحب

تمباکو پینا جسے مہذب زبان میں [illegible] کہا جاتا ہے آج کل [illegible] سے [illegible] اور فخر [illegible] کا [illegible] تمباکو کا پودا [illegible] جانے کا [illegible] دنیا میں [illegible] کے پودے ہیں۔ ان میں سے بہت سے مفید ہیں اکثر زہریلے بھی ہیں۔ تمباکو کا پودا بھی زہریلا ہوتا ہے اصل میں یہ جنوبی امریکہ کا پودا ہے جس کی اب بکثرت کاشت ہونے لگی ہے۔ تمباکو اس پودے کے سوکھے پتوں کو کہا جاتا ہے۔ ان پتوں کو مختلف طریقوں سے صاف اور خوشبودار کر کے خوبصورت ڈبوں میں بند کر کے ہمارے سامنے بھیجا جاتا ہے۔ کیسی تعجب کی بات ہے کہ جس چیز کو کتا بلی گائے بیل گھوڑا گدھا کوئی (سبز حالت میں) بھی چھوتا تک نہیں انسان اشرف المخلوقات اور صاحب عقل ہونے کے باوجود اس کا شکار ہو گیا ہے۔ تمباکو کے زہریلے ہونے کا ادنیٰ ثبوت یہ ہے کہ اگر اس کا پانی معمولی کیڑوں پر ڈالا جائے تو وہ فوراً مر جاتے ہیں۔ روزمرہ زندگی میں ہم دیکھتے ہیں کہ تمباکو کا صحت پر نہایت مضر اثر ہوتا ہے تمباکو نہیں پینے والے تمباکو استعمال کرنے والوں کی بہ نسبت ہمیشہ تندرست اور قوی ہوتے ہیں۔ اسی لئے ایک زمانہ میں انگلستان میں تمباکو پینا ممنوع قرار دیا گیا تھا لیکن اب جب کہ خود حکمران اس کا شکار ہو گئے ہیں۔ اس کے خلاف کوئی کچھ نہیں کہتا۔

**تمباکو زہر ہے** تمباکو میں ایک قسم کا زہریلا مادہ ہوتا ہے جس کو نکوٹین کہتے ہیں معلوم کیا گیا ہے کہ ہر سوا اونس تمباکو میں (۲) اونس نکوٹین پایا جاتا ہے۔ نکوٹین نہایت مہلک زہر ہے۔ اگر خرگوش کے جسم میں ایک قطرہ داخل کر دیں یا کتے بلی کی زبان پر ایک دو قطرے نکوٹین کے ڈال دیں تو وہ فوراً مر جاتے ہیں۔ حقے کے پانی میں نکوٹین حل ہو جاتا ہے اس لئے حقہ کا پانی پی کر خودکشی کرنے کے واقعات بعض اوقات سننے میں آتے ہیں [illegible] تمباکو پینا ہے تو [illegible] اس بارہ استعمال سے [illegible] کا [illegible] داخل ہوتا ہے [illegible] حصہ اندر ہی رہ جاتا ہے اور [illegible] سے [illegible] ہو کر سارے جسم میں زہریلا مادہ پھیلا دیتا ہے۔

**لوگ تمباکو کیوں پیتے ہیں** تمباکو کے پہلی مرتبہ پینے سے انسان بیمار سا ہو جاتا ہے پھر آرام محسوس کرتا ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ تمباکو دماغ کی رگوں [illegible] اعصاب کہا جاتا ہے سست اور [illegible] بنا دیتا ہے اس لئے وہ فوراً [illegible] محسوس کرتا ہے اس لئے تمباکو نوش تکان اور تکلیف کو محسوس نہیں کرتا حالانکہ تکلیف کا سبب جسم میں موجود رہتا ہے اعصاب اپنا کام برابر نہیں کرتے اس لئے دماغ کو احساس نہیں ہوتا تمباکو خواہ کسی طرح استعمال کیا جائے پان میں یا سگریٹ میں ہر حالت میں یہ دماغ کے علاوہ دل کو خراب کرتا ہے۔

**دل پر تمباکو کا اثر** تمباکو کا اثر دل پر بھی بہت زیادہ ہوتا ہے اس لئے عقلمند اور اچھے کھلاڑی ہمیشہ اس سے پرہیز کرتے ہیں۔ ایک مرتبہ کا واقعہ ہے کہ جہاز رانی کے لئے (۴۱۲) امیدوار تھے ان میں سے (۲۹۸) محض اس لئے نہیں انتخاب کئے گئے کہ وہ تمباکو نوش تھے اور اس سے ان کے دل اور دیگر اعضا خراب ہو گئے تھے تمباکو پینے والے ۹۵ فیصد دل کی بیماریوں میں مبتلا رہتے ہیں۔ تمباکو پینے سے دل کی حرکت تیز ہو جاتی ہے وہ بہت جلد جلد چلتا ہے پھر بہت آہستہ آہستہ چلنے لگتا ہے بعض اوقات وہ ایک دم رک جاتا ہے اور انسان کے لئے موت کا باعث ہوتا ہے۔ انسان کی صحت کے لئے سب سے بڑی چیز صاف ہوا ہے تمباکو نوش صاف اور اچھی ہوا پھیپھڑوں میں داخل نہیں کر سکتا۔

## تمباکو کا اثر دماغ پر

[illegible] اس لئے تمباکو [illegible] ایک [illegible] ۲۰ [illegible] ۱۸ [illegible] ۱۰ [illegible] نکلا۔

## تمباکو سے کوگ [illegible]

[illegible] ہوا کی [illegible] ہوتی ہے اگر ان میں نشوونما ہو تمباکو نوشی سے صاف ہوا کی جگہ زہریلی ہوا لینے سے ان کی نشوونما رک جاتی ہے اور صحت عمر بھر کے لئے خراب ہو جاتی ہے۔ امریکہ کی ایک بیمہ کمپنی میں ایک لاکھ اسی ہزار (۱۸۰۰۰۰) آدمیوں نے [illegible] تمباکو پینے والے آدمیوں کی [illegible] پینے [illegible] کہ [illegible] اوپر کہا گیا ہے اکثر ان کی قلب کی حرکت بند ہو جاتی ہے جس سے اکثر اموات واقع ہو جاتی ہیں۔

تمباکو کے اس قدر نقصانات معلوم کرنے کے بعد ہم کو اس بات کی کوشش کرنا چاہیئے کہ اس کو جلد از جلد چھوڑ دیں۔ تمباکو نوشی چھوڑنے کے لئے یا تو اسکو ایک دم ترک کر دینا چاہیئے۔ اور روز خوب ورزش کرنا چاہیئے تاکہ پسینہ نکلے اور اس کے ساتھ اس کا زہر بھی خارج ہو جائے۔ یا پھر آہستہ آہستہ چھوڑے سب سے زیادہ قابل افسوس حالت تو ڈاکٹروں کی ہے کہ ان تمام نقصانات سے واقف ہوتے ہوئے بھی خود تمباکو پیتے ہیں حالانکہ دوسروں کو اس کی اصلیت اور نقصانات بتلاتے ہیں

امید کہ ہمارے بھائی اور بہنیں ان تمام نقصانات کے مدنظر اس موذی پودے سے پرہیز کرینگے اور اپنے دوستوں سے بھی اس مہلک عادت کو چھوڑا دینگے ۔


**صحت عامہ کا سالانہ چندہ**

| حکومت سے | اندرون ملک | بیرون ملک | سالانہ فائل فی جلد |
|---|---|---|---|
| جنیات نمبر عالی | رضاکار نمبر عالی | امن عامہ نمبر عالی | طبی جنتری نمبر ۲/ |

# اچھی صحت ایک نعمت ہے

جناب ڈاکٹر حمید طا[illegible] صاحب ایم بی بی ایس

اچھی صحت ایک نعمت ہے اور [illegible] اس سے کوئی انکار کر سکتا ہے کہ صحت اچھی ہو تو ہر چیز میں لطف آتا ہے۔ مصیبت اور تکالیف کا احساس نہیں ہوتا۔ چست اور چلاکی اتنی رہتی ہے کہ کوئی کام بڑا مشکل نہیں معلوم ہوتا۔ اور صحت خراب ہو تو طبیعت ہر وقت پژمردہ اور چڑچڑی ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے ہر شخص [illegible] دیکھتا ہے۔ کوئی بات اچھی معلوم نہیں ہوتی۔ کسی کام میں دل نہیں لگتا۔ معمولی کام کرنے میں ایسا معلوم ہوتا ہے کہ پہاڑ ڈھکیلنا پڑے۔

اگر ہر شخص صحت مند رہنے کی ترکیبوں کو [illegible] کرے اور اس کو برقرار رکھنے کی کوشش [illegible] تو بہت سی بیماریوں کا [illegible] ہو جائے اور خوش حالی [illegible] داخل ہو سکتی ہے [illegible] صحت برقرار [illegible] کے لیے دو چیزوں کو پیش نظر رکھنا [illegible] ایک تو حفظان صحت [illegible] دوسرے [illegible] علاج۔ ان میں حفظان صحت کو [illegible] زیادہ اہمیت حاصل ہے۔

انسان کے بیمار ہونے کے اہم اسباب یہ ہیں کہ صاف ستھری [illegible] ملے جسم اور کپڑے صاف نہوں مکان صاف نہ ہو۔ وقت پر کھانا نہ ملے۔ کھانے میں [illegible] چیزیں موجود نہ ہوں جس کی جسم کو ضرورت [illegible] صاف ستھرا [illegible] جسمانی ورزش نہ ہو [illegible] ہوا زندگی کا سب سے اہم جز ہے۔ ہوا سے ہر انسان زندہ ہے اور جب تک صاف ہوا میسر نہ آئے انسان کی صحت برقرار نہیں رہ سکتی۔ ہمارے دیہاتوں کے اطراف کھلے میدان اور جنگل ہوتے ہیں اور یہاں کی ہوا بھی بالکل صاف رہتی ہے لیکن دیہات میں رہنے والوں کو صاف ہوا اسی وقت میسر رہتی ہے جب تک وہ کھیتوں میں یا باہر کام کرتے رہتے ہیں گھر ایسے تاریک اور بند رکھتے ہیں [illegible] ہوا کا گذر نہیں ہوتا۔ کاشتکار اپنے افلاس اور غربت کی وجہ سے بڑا مکان نہیں بنا سکتا ایک کمرا جھونپڑا ہوتا ہے جہاں وہ کھانا بھی پکاتا ہے رہتا بھی ہے۔ اور بعض وقت مویشی بھی باندھتا ہے لیکن ایسی جھونپڑی کی صورت میں بھی اگر وہ اپنے جھونپڑے میں کھڑکیاں اور روشندان رکھے اور [illegible] جب وہ اور اس [illegible] ہوا [illegible] ہے وہ تازہ ہوا [illegible] سکتی ہے اور اسے بہت ساری بیماریوں سے محفوظ کر سکتی ہے۔

صاف ہوا کے ساتھ جسم کا اور کپڑوں کا ایک صاف رکھنا بھی صحت کے لیے نہایت ضروری ہے۔ ہمارے جسم میں یہ خاصیت ہے کہ ہم کھانا کھاتے ہیں۔ پانی پیتے ہیں یا سانس لیتے ہیں۔ [illegible] ان میں کی اچھی اور مفید چیزیں جذب کر لیتا ہے۔ اور خراب چیزیں خارج کر دیتا ہے ساتھ ہی اپنے [illegible] کی غلاظت بھی ان کے ساتھ خارج کرتا ہے۔ [illegible] جو پانی پیتے ہیں وہ جسم کی بہت ساری غلاظت کے ساتھ پسینہ اور پیشاب کی شکل میں خارج ہو جاتا ہے۔ پسینہ ہماری کھال کے باریک باریک سوراخوں سے خارج ہوتا ہے۔ اور اسی وقت خارج ہوتا ہے۔ جب کہ یہ سوراخ ہمیشہ کھلے رہیں بند نہ ہونے پائیں اس کے لیے ضروری ہے کہ ہم پابندی کے ساتھ روزانہ نہائیں اور جسم کو صاف کریں تاکہ سوراخ بند نہ ہونے پائیں ساتھ ہی کپڑے بھی صاف رکھیں۔ یہ ٹھیک ہے کہ ہمارے غریب کاشتکار کے پاس اتنا کپڑا نہیں ہوتا کہ وہ شہر کے امیروں یا بڑے زمینداروں کی طرح عمدہ عمدہ کپڑے پہن سکیں۔ وہ اپنے دو تین جوڑے بھی ہر دوسرے تیسرے روز دھو کر صاف رکھ سکتا ہے اگر پابندی سے روزانہ نہائیں تو جسم کے سوراخ بند ہو جاتے ہیں پسینہ جتنا نکلنا چاہیے نہیں نکلتا جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اندر کی غلاظت خارج بلکہ جسم کے اندر ہی جمع ہونا شروع ہو جاتی ہے اور آہستہ آہستہ بیماریاں جسم کے اندر جڑ پکڑنا شروع کر دیتی ہیں۔

جسم کی صفائی کے ساتھ مکان کی صفائی بھی بہت اہمیت رکھتی ہے۔ مکان صاف اور ستھرا نہ ہونے سے چوہوں کی کثرت ہو جاتی ہے اور اس وجہ سے پسو بڑھ جاتے ہیں اور دراصل یہی پسو طاعون پھیلاتے ہیں۔ ہمارے یہاں کئی ضلعے ایسے ہیں جہاں کے مواضعات میں ہر سال پلیگ کا حملہ ہوتا ہے اور سینکڑوں آدمی موت کے گھاٹ اترتے ہیں اس کا سبب یہی پسو اور چوہوں کی کثرت ہے اگر ہر شخص مکان صاف ستھرا رکھنے کی کوشش کرے تو اس سے بڑی حد تک نجات مل جاتی ہے اس کے علاوہ مکان صاف نہ رکھنے کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جگہ جگہ صحن میں گڑھے پڑ جاتے ہیں اور ان میں غلیظ پانی جمع ہوتا رہتا ہے نہ صرف گھروں بلکہ پورے گاؤں کی گلیوں کا یہی حال رہتا ہے جس کی وجہ سے مچھر پیدا ہوتے ہیں۔ مچھر دراصل پانی کے چھوٹے چھوٹے گڑھوں میں پیدا ہوتے ہیں۔ مچھر کی کثرت کا نتیجہ آج ہر شخص جانتا ہے کہ اس سے جاڑے بخار کا مرض پیدا ہوتا ہے اور پھیلتا ہے اس لیے کہ ہمارے ملک کا ہر گاؤں اس مرض کا شکار ہے۔ اگر ہمارے دیہاتوں کے لوگ اپنے گھروں کی غلاظت صاف کرتے رہیں۔ گڑھوں میں پانی جمع نہ ہونے دیں۔ انھیں مٹی سے بند کرتے رہیں اور سب مل کر گاؤں کے اطراف کے ایسے گڑھے بند کرتے رہیں تو ہزاروں آدمی جو ہر سال ملیریا سے مرتے رہتے ہیں یا جن کی صحت بالکل گری ہوئی رہتی ہے اس سے محفوظ ہو سکتے ہیں۔ اس میں پیسہ خرچ ہوتا ہے نہ اخلاص کا سوال آتا ہے۔ صرف صحیح احساس کی ضرورت ہے

صاف ہوا کے ساتھ صاف پانی بھی اچھی صحت کا ایک لازمی جز ہے۔ پانی انسان کی زندگی میں بڑی اہمیت رکھتا ہے ایک طرف تو وہ جسم کو غذا پہنچاتا ہے۔ دوسری طرف جسم کی تمام اندرونی غلاظتیں پیشاب اور پسینہ کی شکل میں خارج کرتا ہے جو چیز غلاظت صاف کرنے کے لیے استعمال کی جائے اور وہ خود غلیظ ہو تو ظاہر ہے کہ اس کا اثر کیسے اچھا ہو سکتا ہے۔ بقیہ صفحہ ۱۰ پر

# متعدی بیماریاں

## جو اسکول اور مدارس سے پھیلتی ہیں

ایسی متعدی بیماریاں جو ایک شخص سے دوسرے شخص کو براہ راست یا بالواسطہ میل جول سے لگ جاتی ہیں۔ ان کے پھیلنے کا ایسے تمام مقامات میں زیادہ امکان ہوتا ہے، جہاں بہت سے لوگوں کو باہمی اختلاط کا موقع ملتا ہے۔ ایسے مقامات میں اسکول بھی ایک بڑے مجمع کی جگہ ہے، اس لئے جن متعدی بیماریوں کے خلاف بچوں میں مناعت یا قوتِ مدافعت نہیں پائی جاتی وہ اگر اسکول کے چند بچوں میں سرایت کر جائیں تو تیزی کے ساتھ اسکول کے بچوں کے اس میں مبتلا ہو جانے کا بہت امکان ہوتا ہے پھر یہ بیماری ان کی وساطت سے بستی میں بھی پھیل سکتی ہے۔

زکام، آشوب چشم، خناق، کھسرے، کالی کھانسی، خسرہ، چیچک، موتیا، ستیلا، یہ ایسی بیماریاں ہیں، جن میں بچے، خاص طور پر پرائمری اسکول کی عمر کے بچے زیادہ مبتلا ہوتے ہیں، اور ان میں بہت کم ایسے ہوتے ہیں جن میں ان کے خلاف قوتِ مدافعت موجود ہو، ان بیماریوں سے بچوں کا صرف تعلیمی نقصان ہی نہیں ہوتا بلکہ بسا اوقات یہ بیماریاں ان کو ذہنی اور جسمانی دونوں حیثیتوں سے کمزور کر دیتی ہیں، اور بعض بیماریاں ان میں زندگی بھر کے لئے اپنے برے اثرات چھوڑ جاتی ہیں۔

اکثر متعدی بیماریاں ابتدائی دور میں زیادہ خطرناک ہوتی ہیں، کیونکہ ابتدائی دور میں ان کی تمام علامتیں نمایاں نہیں ہوتیں۔ مگر اسی درجے کے مریض سے وہ دوسروں میں زیادہ قوت و شدت کے ساتھ سرایت کر سکتی ہیں۔ ان حقائق کو مدنظر رکھتے ہوئے متعدی بیماریوں سے اسکول کے بچوں کو اور ان کی وساطت سے دوسروں کو بچانے کے لئے ضروری ہے کہ اسکول میں ان کی روک تھام کی کوشش ابتدائی مرحلے ہی میں کی جائے مگر اس میں اس وقت تک کامیابی نہیں ہو سکتی جب تک اسکول کے تمام کارکن ان بیماریوں کی اہمیت سے اجمالی طور پر اور ان کی ابتدائی علامتوں سے مکمل طور پر واقف نہ ہوں اس کے لئے ضروری ہے کہ استاد شاگردوں میں اتنا گھل مل جائے اور ان کی صورت اور ان کے مزاج سے اس قدر آشنا ہو جائے اور ان کی طبعی حالت میں خفیف تبدیلی کو بھی معلوم کر سکے اور ان علامات کا پتہ چلا سکے جو ابتدا میں بہت مبہم شکل میں ظاہر ہوتی ہیں،

جلد کی رنگت کی تبدیلی، آنکھوں کی رنگت کی تبدیلی اور کسل مندی اکثر متعدی بیماریوں کے ابتدائی درجے کی ظاہری علامتیں ہیں، بخار، دردِ سر اور حلق کی سوزش بھی اکثر متعدی امراض میں پائی جاتی ہے ان کے علاوہ درد کمر، قے، شدید کھانسی، آنکھوں کی سرخی، کان کے پیچھے اور چہرے کے نیچے کا ورم، جلدی دانے آبلے، اور زکام کی عام علامتیں بھی اہمیت رکھتی ہیں۔ اگر اسکول کے کارکن ان میں سے کسی علامت کو ابتدا ہی میں شناخت کر لیں اور فوراً مناسب تدبیر اختیار کر لیں تو آسانی سے پھیل جانے والی متعدی بیماریوں کی روک تھام کرنے اور ان پر قابو پانے میں وہ نہایت اہم خدمات انجام دے سکتے ہیں۔

## چیچک

چیچک ملک کے تمام حصوں میں وبا کی شکل میں پھیلتی ہے اس کی عام ابتدائی علامتیں، دردِ سر، درد کمر اور بخار ہیں، یہ علامتیں ایک دو دن تک رہتی ہیں پھر بڑی حد تک کم ہو جاتی ہیں۔ اس لئے مریض عام طور پر اس غلط فہمی میں مبتلا ہو جاتے ہیں کہ وہ معمولی نزلہ زکام کا شکار ہو گئے ہیں۔ اگر مریض بچے ہوں تو وہ مرض کی ان ابتدائی علامتوں کے ظاہر ہونے کے دوران میں ایک دو دن کے لئے شاید اسکول نہ جا سکیں، لیکن تیسرے یا چوتھے دن ان کی طبیعت ذرا بہتر ہوتی ہے۔ تو وہ اسکول جانے لگتے ہیں۔ اور اسکول ہی میں ان کے جسم پر چیچک کے چکتے اور دانے نکلنے لگتے ہیں۔ اس درجے میں یہ مرض نہایت متعدی ہوتا ہے اور بڑی تیزی کے ساتھ ایک سے دوسرے کو لگتا ہے۔

چیچک کے دانے اور جگہوں کے مقابلے میں چہرے پر زیادہ نکلتے ہیں لیکن بعض اوقات ہاتھ، پیر، کلائی، اور پنڈلی پر بھی اس کے بہت سے دانے نظر آتے ہیں۔ یہ دانے ابتدا میں جلد پر چھوٹے چھوٹے مسیاہی مائل سرخ داغ کی شکل میں ظاہر ہوتے ہیں پھر جلد ہی یہ دانے قدرے ابھر آتے ہیں، اور چھونے میں سخت معلوم ہوتے ہیں، اگر مریض کے کپڑے اتار کر دیکھے جائیں تو اس قسم کے داغ اور پھنسیاں اکثر جسم کے دوسرے حصوں پر بھی نظر آتے ہیں۔

چیچک کے پیدا ہونے میں چونکہ یہ خاص بات ہے کہ اس کے حملے کی ابتدائی علامتوں اور اس کے دانوں کے ظاہر ہونے کے درمیان ایک ایسا وقفہ پایا جاتا ہے۔ جس میں مریض اپنے کو زیادہ بیمار محسوس نہیں کرتا اس اسکول کے کارکنوں اور استادوں کو چاہئے کہ ان بچوں کو چند روز تک اچھی طرح نگاہ میں رکھیں۔ جو نزلہ و زکام کی وجہ سے تین چار دن تک اسکول سے غیر حاضر رہے ہوں۔ خصوصاً جب بستی میں یا قرب و جوار میں چیچک کی شکایت موجود ہو یا بچے کو چیچک کے مریضوں میں رہنے کا موقع ملا ہو تو اس کا خیال رکھنا اور بھی زیادہ ضروری ہے اگر کوئی ایسا طالب علم پھر طبیعت کے خراب ہونے کی شکایت کرے یا اس کے جسم پر دانے نمودار ہونے لگیں تو اس کو فوراً گھر بھیج دینا چاہئے اور سرپرستوں کو مشورہ دینا چاہئے کہ مناسب طبی امداد حاصل کریں۔

## ستیلا

یہ بھی چیچک کی طرح ایک شدید متعدی مرض ہے، اطبا اس کو جدری کاذب یعنی چھوٹی چیچک کہتے ہیں۔ عوام میں یہ موتیا، ستیلا، پنسا، کنکر، تھیر، وغیرہ کے نام سے مشہور ہے یہ مرض اپنے نتائج کے اعتبار سے زیادہ خطرناک نہیں ہے۔ لیکن اسکول کے بچے پر اس کا اتنا

# ممتحن

(جناب اظہر افسر صاحب)

چند دنوں کی بات ہے امتحان کے لئے ہی موت سوکھ جاتے آنکھیں پھسل جاتیں اول کچھ لگتا اور اچھا خاصہ چہرہ کل ہفتہ معلوم ہونے لگتا مگر اب ہیں کہ اس نام سے جیسے امتحان میں دن سے مصافحہ تو مصافحہ مصافحہ تیار ہیں وہ تعجبی خیز مسکراہٹ جو مرعوب کرنے کی کامیاب کوشش کرتی تھی اب سوائے ایسے کی ہنسی کے کچھ نہیں

عجیب دن تھے . . . . . رات کا ایک بج جاتا اور ساتھی کتاب آنکھوں کو لگائے اس طرح مطالعہ میں مصروف ہو جاتے کہ پڑھنے اور سونے میں شکل سے تمیز ہو سکتی۔

بھئی کچھ سنا حمید کہا . . . اور میں آنکھوں کھولتا پڑھ رہا ہوں بھئی کیا کہنا ہے جلدی سے کہہ چکو . . . امتحان قریب ہے . . .

"آپ کے پرچے علی گڑھ سے آرہے ہیں . . . "

"ہیں" اور میرے ہاتھ سے کتاب گر جاتی . . . . اور زبانی امتحان دل لے لگا۔

"وہ تو اپنے آدمی ہیں۔ آخر کیسے آدمی ہیں . . . سمجھو . . کے سب کامیاب ہی ہیں . . . اچھا تو لاؤ پھر اس کے کچھ اور نکالو . . . بری معلوم ہو رہی ہے میں پڑھتا ہوں۔

اور امتحان کے دن تو ہی پرچوں کے بعد سب سے پوچھتے یہی کہیگا بہت اچھا پرچہ تھا خوب لکھا ہے۔ وقت ملتا تو ایک بیاض اور جوڑ دیتا۔ مگر قابل پرسش حالت تو تقریری امتحان کی ہوتی ہے۔ جہاں بیاض نہیں جوڑی جاتی زبان جوڑی جاتی ہے۔ اس قسم کا ایک واقعہ مجھے بھی یاد ہے مزے کی بات یہ ہے کہ میرا نہیں۔ مگر میں اسے اپنا سمجھتا ہوں . . . آیئے سناؤں۔

"خوب پوچھ رہا ہے بھئی" آدھ گھنٹہ تو ہو گیا اسے جاکر۔ کوثر نے مجھے متوجہ کیا۔ مگر خاموش تھا اور ایک میں ہی کیا سارے کمرے پر انسانوں کی موجودگی سے ویران اور سنسان ہی خاموشی طاری تھی۔ ہر شخص کہنیاں ٹیکے ہاتھ جوڑے دعا میں مصروف تھا مگر بظاہر جیسے ہاتھوں کو دیکھ یا

موٹی موٹی کتابیں دیکھ بار آنکھوں میں حسرت دیدار سے کہ سو سو حیرت مل کاری ہے جو کسی قدر حیوٹ تھے نا ہے دو دو تین تین گھڑیاں بنائے اب بھی آنت جا رہے تھے۔

"۵۵" نمبر پچپن . . . کمرے میں ایک کھلبلی مچ گئی۔ سب کے سب خدا کے حضور سے کے لئے غافل ہو گئے۔

"یا خدا ابراہیم . . . میں نے کہا تیرے بندے کچھ پکار رہے ہیں پچپن نمبر کو لاؤ ہم امتحان لینگے اس کا وہ طبیب بن سکتا ہے یا نہیں . . . سب کچھ ہی دیر بعد میری بھی باری آئے ہے۔ میں بڑا گنہگار ہوں بہت برا ہوں . . . رحم کر میرے خدا رحم کر۔ رات ہی کو ابا کہہ رہے تھے . . . تو پڑھتا ڈھتا خاک نہیں۔ طب کی کتابوں کے آگے ناول رکھ لیتا ہے۔ بدمعاش . . .

یا اللہ اب تیرا ہی آسرا ہے کہیں خدانخواستہ . . . نہیں نہیں ایسا نہیں۔ میرے معبود۔ ذرا میرا تحریری پرچہ بھی دیکھ لینا وہ علی گڑھ سے آیا ہے۔ وہیں ہوگا۔ بھلا . . . .

پھر میں نے ایک نظر لڑکوں پر ڈالی۔ کچھ ہی دیر پہلے دفعے میں ہنسنے بولنے والے انسان اب دار التشریح کے بت بنے بیٹھے تھے جیسے امتحان گاہ میں داخل ہوتے وقت کتابوں اور نوٹس کے علاوہ اپنی مسکراہٹیں خوشی اور چہرے کی تازگی بھی نگران کار کے حوالے کر دیں کہ کہیں واپس پھر لے دیا جائیگا۔ کہیں نقل کرنے کے الزام میں نہ دھر لئے جائیں۔

میں نے سوچا کیا یہ کمرہ دنیا اور اس کی الاشیاء کا مکمل نقشہ نہیں کیا یہ امتحان گاہ پوری پوری دنیا اور اس کے بسنے والوں کی نقل نہیں کرتا جس کا نام پکارا گیا جس کی اجل آئی رخصت ہوا۔ اور پھر کبھی اپنی صورت امتحان گاہ کو نہ دکھائی۔

وہ کمرہ جہاں ایک خوفناک شخص بیٹھا سوال و جواب کرتا ہے اور جس کے لئے بعض اوقات خدا کی سفارش کی بھی ضرورت پڑ جاتی ہے قبر اور منکر نکیر کا گمان نہیں ہے کسی نے پوچھا۔ اور کمرے میں پھر سے ایک مری زندگی گھوم گئی . . . اٹھا دن۔ چلو اٹھا دن نمبر ٹھیرنا۔ ٹھیرنا۔ کیا کہا اٹھا دن تو میرا نمبر ہے۔ ابھی آتا ہوں حاضر ہوا۔ جلدی جلدی ایک گلاس پانی پیا کالر لگایا۔ اپنے بچھڑے ہوئے احباب پر آخری نظر ڈالی۔ ہچکی لی اور امتحان گاہ کی دنیا سے رخصت ہو گیا۔

گرتے ہوئے قدموں سے قبر کی طرف پہنچا سچ مچ ایک منکر نکیر کا بھائی اپنے دونوں ہاتھ مسلتا ہوا کھڑکی میں کھڑا مسکرا رہا تھا۔

میں نے جلدی سے سلام عرض کیا اور ہمدردی حاصل کرنے کی خاطر کچھ دیر کھڑا رہا۔ تشریف رکھئے اور میں بیٹھ گیا۔ اس خوردبین میں دیکھئے اور بتائیے کیا ہے میں خوردبین میں جھانکنے لگا۔ پہلے تو کچھ بھی نظر نہ آیا مگر جب ذرا غور سے دیکھا تو ایک صاف شفاف آئینہ تھا اور اس سے ذرا ہٹ کر چار مینار کے کلس مکانوں کی چھتیں اور کچھ درخت دکھائی دینے لگے . . . بن ہٹ آیا اور ممتحن صاحب کی طرف دیکھنے لگا۔ بتا سکتے ہیں آپ یہ کیا ہیں "جی ہاں" خون کے سرخ دانے ممتحن صاحب خوش ہو گئے اس طرف تشریف لائیے۔ اب فرمائیے اگر آپ مطب کھولیں اور آپ کے ہاں ایک ایسا مریض آجائے میں نے بات کاٹی معاف فرمائیے میرا ارادہ مطب کھولنے کا نہیں ہے۔ مطب کے لئے سرمایہ چاہیئے اور میں کامریڈ ہوں . . . .

تو یوں سمجھئے آپ نوکر ہو جائیں اور دواخانے میں۔ ہاں یہ بتانا بہت ٹھیک ہے۔ میں نے خوش ہوتے ہوئے کہا اور رازدارانہ لہجے میں پوچھا۔ کیا سچ مچ کوئی ایسی جگہ خالی ہے . . کہاں ہے . . پہلے آپ اچھی طرح میرا سوال سن لیں پھر دیکھا جائیگا۔ جی بہت اچھا میں راضی ہو گیا کیونکہ ممتحن صاحب کچھ تیور بدلتے نظر آرہے تھے . . . جی تو لائیے دواخانے میں کیا ہو . . . کیا فرمایا آپ نے . . . ایک ایسا مریض آئے ممتحن صاحب سمجھانے لگے۔ جو آتشک میں مبتلا ہو اس شخص سے آپ اسکے آداب و اخلاق کا لحاظ کرتے ہوئے اپنی تشخیص کے لئے کس طرح کے سوالات مرتب کرینگے۔ میں سمجھا نہیں . . . یہ عجیب اردو ہے میں نے

بقیہ صفحہ ۱۳ پر

# فہرست مضامین جریدۂ صحت عامہ

جلد چہارم من ابتدائے ماہ آذر ۱۳۵۳ف لغایتہ ماہ آبان ۱۳۵۴ف


**جنسیات نمبر** (سالنامہ) شمارہ نمبر (۱۰) بابتہ آذر و دی ۱۳۵۳ف

محترم صدر صحت عالی نواب مہدی نواز جنگ بہادر کا پیغام

صحت عامہ زندگی کے چوتھے سال میں (اداریہ)

پیامات نواب حسن یار جنگ بہادر، آنریبل مسٹر گرگسن صدر المہام بہادر مال و کوتوالی، مولانا عبد الماجد صاحب دریابادی ایڈیٹر صدق۔

حیات انسانی کے تین مرحلے (جناب ڈاکٹر صادق حسین صاحب) جنسی تربیت۔

حیاتیات انسانی میں جنسیات۔

یا کبار جنسی زندگی (ڈاکٹر اشرف الحق مرحوم)

اعضاء تناسل کی تشریح (آگسٹ فارل)

تربیت و تعلیم جنسیات چند اہم مسائل (ڈاکٹر جمیل الرحمن صاحب ڈائرکٹر حفظان صحت ریاست رامپور۔

عشق و محبت۔ محمد علی صاحب رودلوی ماہر جنسیات

شادی خانہ آبادی۔ جنسی محبت اور شادی۔

ازدواجی زندگی۔ ڈاکٹر محمد اشرف الحق صاحب مرحوم

شباب کا تحفظ (ابو الحامد پیر اسد الدین صاحب ماہر جنسیات)

جنسی تعلقات، جنسی مسائل، جنسی بے اعتدالی

جنسی معلومات والدین کے فرائض اور ذمہ داریاں

جنسی امتیازات نسوان، حیض، امراض و عوارض ماہواری ایام کی احتیاط، مردوں کا حیض، دورہ کی پیدائش، نفاس، شرم و حیا۔

حمل ایک فطری فریضہ ہے مدت حمل، ہدایات عوارض، اسقاط حمل، عقم، وضع حمل، زچہ بچہ کی خبر گیری، امراض نسائی، اورم، اختناق الرحم (ڈاکٹر ممتاز حسین صاحب ایم بی بی ایس لاہور)

ولادت کے بعد عورت ایک نئی زندگی میں (حکیم سید معین الدین صاحب علیگ)

تحریکات جنسی بچوں میں (ڈاکٹر حکیم محمد علی صاحب قریشی)

عورتوں اور مردوں کے نفسی امتیازات۔

بچوں اور مردوں کے جنسی ترغیبات کے اسباب (واثق)

جنسی ترغیبات عورتوں میں (م۔ ن۔ د۔ کیوان)

بوسہ کا فلسفہ اور تاریخ (ڈاکٹر عبد الحمید صاحب چغتائی)

جنسی عوارض کثرت مباشرت، وضع غیر فطری، خلق اس کے ارتکاب کے طریقے اور نقصانات و اثرات، جریان منی کثرت احتلام، سرعت انزال، نامردی، اصلی باہ ضعف باہ (ڈاکٹر عبد البصیر صاحب و ڈاکٹر سلیم واحد صاحب علیگ)

امراض جنسی، سوزاک و آتشک (ڈاکٹر محمد عبد الحلم صاحب)

حواس خمسہ کا جنسیات میں حصہ۔

رومانیت اور بدخلقی۔

وظیفہ جنسی، ممنوع صورتیں، ممنوع عورتیں (حکیم محمد یوسف علی مرحوم)

ثبات جوانی اور تندرستی بڑھاپے کے لئے بارہ احکام (مرحوم ڈاکٹر اشرف الحق کے خبرات)

حیدرآباد میں تربیت جنسی کی مہم۔

**شمارہ نمبر ۶۰۵ بابتہ ۲۴/۷ بہمن**

بہبودی اطفال کا مرکز ایک ایسا ہتھیار ہوگا جس سے ہم بیماریوں کا مقابلہ کر سکیں گے (اداریہ)

زمانہ جنگ میں جدید تحقیقات کی ترقی (دیگر دل کے خلاف انسدادی مہم)

صحت کے خطرات۔

وباؤں کی انسدادی اسکیم (محکمہ صحت عامہ کی سرگرمیاں)

جاڑے کا لباس (جمیلہ بیگم صاحبہ)

کھانے کی احتیاط (ڈاکٹر محمد اشرف الحق مرحوم)

شہزادی نیلوفر تحریک طبی امداد کی روح رواں ہیں نظام آباد میں انجمن کا قیام۔

مرض متعدی طاعون (محکمہ حفظان صحت ریاست رامپور کا اعلامیہ)

دق نسل انسانی کا سب سے بڑا دشمن ہے دق کی روک تھام ہیلتھ ورکر کے فرائض۔

قومی زندگی میں تربیت جسمانی کی بڑی اہمیت ہے

صحت ایک اہم عنصر ہے جس پر زندگی کا انحصار ہے (فزیکل ایجوکیشن کانفرنس کی تقریریں)

فاقہ زدہ خستہ حال بیماریوں کی طبی امداد و تحفظ کا اہم مسائل ہے۔ تخریبی اعمال کی روک تھام انجمن قیام امن کا بڑا مقصد۔

**شمارہ ۷ بابتہ ۷/ اسفندار**

دوران جنگ میں مریضوں اور زخمیوں کے لئے شفا بخش خدمات مصنوعی اعضاء کی ساخت میں طلائی قیادت

صحت کسے کہتے ہیں؟

دیہی رقبہ جات میں طبی امداد

بیماری کے خلاف جنگ بلیت اسپتال کا افتتاح

بے خوابی۔

ہندوستان میں قدرتی طریقہ علاج، بیماری صحت کے زوال کے اسباب۔

برتھ کنٹرول (مزاحیہ افسانہ)

ہوا کا بچاؤ۔

پلیگ کی روک تھام محکمہ صحت عامہ کا اعلامیہ

**شمارہ نمبر (۸) بابتہ ۲۴/ اسفندار**

مریضوں اور زخمیوں کے لئے تعجب خیز خدمات۔

ایک خیالی بیماری۔ ایس اے خالق صاحب۔

علم الحیاتین الف، ب، ج، د، کا کیمیاوی حیثیت

خانہ داری کی اہمیت۔ جینے کا سلیقہ۔

مزدوروں کی صحت اور کام کی صلاحیت کارخانہ داروں کا سرمایہ۔ عمدہ غذا کا انتظام۔

خناق کی چھوت۔ تحکیمات جسم کیلئے۔

بہبودی کان کنان۔ خارش کی دوا۔

**رضاکار نمبر**

**شمارہ ۹ و ۱۰ بابتہ ۲۴/ فروردی**

قومی خدمتگذار (قائد ملت)

ایک رضاکار کا پیمان (ابو القلم)

ایک ضروری فرض (اداریہ)

خدمت خلق کا صحیح راستہ آنریبل مسٹر غلام محمد صدر المہام فینانس کا نوجوانوں سے خطاب۔

پرچم اصفی (محمد عبد الرحمن صاحب مدیر وقت) کانفرنس رضاکاران مسلم نیشنل گارڈ

نوجوانوں کا نصب العین (خلیق احمد صاحب انجانی)

خدمت سے عظمت۔

پیدل چلنا۔

اثر ضرور ہوتا ہے، وہ کچھ دن تک اسکول نہیں جاسکتا اور جماعت میں اس کی تعلیم کا نقصان ہوتا ہے۔ اس میں زیادہ تر صرف پرائمری اسکول کی عمر کے بچے مبتلا ہوتے ہیں۔ ابتدائی علامتیں اتنی ہلکی ہوسکتی ہیں کہ ان کا پتہ نہ چلے، لیکن اس کے چکتے مرض کی ابتدا ہی سے نمودار ہونے لگتے ہیں پہلے جلد پر چھوٹے چھوٹے سرخ مائل نشان ظاہر ہوتے ہیں۔ یہ جلد ہی بڑے ہو کر دانے کی شکل اختیار کر لیتے ہیں، اور ان کے بیچ میں چھوٹا سا آبلہ پیدا ہو جاتا ہے۔ نئے دانے دو تین دن تک پیدا ہوتے رہتے ہیں اس کے دانے ہاتھ اور بازو کے مقابلے میں چہرے اور گردن پر زیادہ ہوتے ہیں اور اکثر سینے اور پشت پر چہرے سے بھی زیادہ ہوتے ہیں۔

چیچک کی روک تھام کے لئے ضروری ہے کہ اسکول میں کسی بچے کے جسم پر چھوٹے چھوٹے سرخ نشان یا دانے پائے جائیں تو مرض کی دوسری واضح علامتیں موجود نہ ہونے کے باوجود اس کو فوراً گھر بھیج دیا جائے اور سرپرستوں کو بچے کی پوری نگرانی کرنے اور طبی امداد حاصل کرنے کا مشورہ دیا جائے

## خسرہ

تمام متعدی امراض میں خسرہ بچوں کو سب سے زیادہ تیزی سے لگنے والی بیماری ہے اس سے بچوں کی صحت کو بہت نقصان پہنچتا ہے۔ یہ مرض ہمیشہ نزلہ و زکام کی شکل میں شروع ہوتا ہے لیکن معمولی زکام کے مقابلے میں اس میں آنکھیں زیادہ سوجی ہوئی نظر آتی ہیں۔ اور آنسو زیادہ بہتے ہیں یہ ابتدائی علامت خسرہ کے دانے دو روز پہلے ظاہر ہونے سے چار پانچ دن پہلے نمودار ہوتی ہے اور اس کے مریض میں ابتدا ہی میں دوسرے کو اس مرض کی چھوت لگانے کی پوری صلاحیت ہوتی ہے

## زکام اور انفلوانزا

نزلہ زکام چونکہ اکثر اپنی جگہ خود بھی متعدی ہوتا ہے اس لئے اس میں کسی بچے کا مبتلا ہونا، اسے اسکول آنے سے روکنے کے لئے کافی درجہ جواز رکھتا ہے۔ مگر نزلہ زکام کی صورت میں سب سے زیادہ قابل غور مسئلہ یہ ہے کہ بعض سخت متعدی بیماریوں کی ابتدا میں بھی زکام ہی سے ہوتی ہے۔ مثلاً یہ انفلوانزا، خناق، خسرہ، قرمزی بخار اور کالی کھانسی کا پیش خیمہ ہوسکتا ہے زکام بذات خود پانچ دن سے زیادہ عرصہ تک متعدی نہیں رہتا، اگر زکام ان بیماریوں کی ابتدائی علامت کے طور پر عارض ہوا ہو تو اس عرصہ میں کالی کھانسی کے سوا دوسری بیماریاں پورے طور پر ظاہر ہو جائیں گی، اور شبہ میں علیحدہ کیا ہوا بچہ اسکول نہیں آسکے گا۔

انفلوانزا اکثر شدید زکام کی شکل میں شروع ہوتا ہے، لیکن اصلی انفلوانزا ابتدا ہی میں اس قدر تکلیف دہ ہو جاتا ہے کہ اس میں مبتلا ہونے کے بعد مشکل ہی سے کوئی بچہ اسکول آسکتا ہے۔

## کالی کھانسی

کالی کھانسی اسکول کی عمر کے بچوں کے مقابلے میں اسکول سے پہلے کی عمر کے بچوں میں زیادہ عام ہے لیکن کنڈرگارٹن کی عمر کے بچے اور ابتدائی اسکول کے پہلے درجے کی عمر کے بچے بھی آسانی سے اس میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اس کی پہلی نمایاں علامت کھانسی ہی ہے، جو لگاتار تیز ہوتی جاتی ہے۔ اکثر حلق کی سوزش اور معمولی زکام کی علامتیں بھی پائی جاسکتی ہیں، لیکن یقین کے ساتھ یہ حکم نہیں لگایا جاسکتا کہ یہ کالی کھانسی ہے البتہ اگر یہ معلوم ہو کہ بچے کو کسی یقینی یا امکانی طریقے سے اس بیماری کی چھوت لگ گئی ہے تو اسے کالی کھانسی کا مریض قرار دیا جاسکتا ہے کھانسی کے دورے سے اور اس کے ساتھ دم پھول جانے اور خاص قسم کی آواز ہونے کی علامتوں سے اس کی صحیح تشخیص صرف ماہر اطبا کر سکتے ہیں یا اس کی صحیح تشخیص خون کے سفید ذرات کے معائنہ سے ہوسکتی ہے اس لئے اگر کسی بچہ کو بار بار کھانسی کا دورہ ہو تو اسے گھر بھیج دینا چاہئے، اور سرپرستوں کو مشورہ دینا چاہئے کہ تشخیص اور علاج کے ذرائع اختیار کریں

## آشوب چشم

آنکھ آنے کی بیماری اسکول کا نہایت اہم مسئلہ ہے، کیونکہ یہ بھی سخت متعدی بیماری ہے، اور اس کی وجہ سے آنکھ جیسے نازک اور ضروری عضو کو بہت سے خطرے پیش آتے ہیں۔ قدیم اطبا نے بھی اس کو اس قدر متعدی قرار دیا ہے کہ شیخ الرئیس نے آئی ہوئی آنکھ کی طرف تاکنے کو بھی اس مرض میں مبتلا ہونے کا ایک سبب تصور کیا ہے اس کا مطلب یہ ہے کہ اس کی چھوت غیر محسوس طور پر بہت آسانی سے ایک سے دوسرے کو لگ جاتی ہے۔ یہ مرض اتنا نمایاں ہوتا ہے کہ اس کا پتہ چلانا کسی کے لئے مشکل نہیں ہے، جب بچہ اپنی آنسوؤں سے بھری ہوئی سرخ آنکھوں کو بار بار ملے تو اس کو گھر بھیج دینا چاہئے۔

## خناق اور گلسوئے

خناق ایک شدید متعدی مرض ہے اور اپنے نتائج کے اعتبار سے نہایت خطرناک امراض میں شمار کیا جاتا ہے، اس کی حقیقی متعدی قسم میں تالو اور حلق میں ورم ہو کر ایک جھلی پیدا ہو جاتی ہے لیکن خناق حقیقی اور گلے کے عام ورم میں صرف ماہر ہی فرق و امتیاز کر سکتے ہیں، اس لئے اگر بچہ سست اور کسل مند نظر آئے اور حلق میں جلن یا درد کی شکایت کرے تو ممکن ہے کہ وہ خناق میں مبتلا ہو رہا ہو، ایسے حالات میں اس کو فوراً گھر بھیج دینا چاہئے۔

گلسوئے یا کن پیڑے کی بیماری بھی ایک ہلکی متعدی بیماری ہے، کان کے پیچھے اور جبڑے کے نیچے ورم سے ہر شخص متعارف ہے یہی اس مرض کی نمایاں علامت ہے، ہوسکتا ہے کہ طبیعت میں کسل مندی یا معمولی بخار بھی پایا جائے، بہر حال جس بچے میں یہ ورم ظاہر ہو اسے چند روز کے لئے اسکول سے علیحدہ کر دینا چاہئے۔ (نوید صحت)


## سالنامہ

اواخر آبان ۱۳۵۵ف میں شائع ہو رہا ہے جس میں جنگ و صلح اور امن و سلامتی پر مضامین جمع کئے جا رہے ہیں

ہندوستانی زچہ بچہ (بیگم صاحبہ بدیع الدین صاحبہ)
تربیت اطفال (خلیل احمد خان صاحب یوسف زئی)
بچوں میں صفی شعور۔
دودھ کی اہمیت (جناب زینب برہان صاحبہ)
بچوں کی کمزوری کا اہم سبب (میر اسد الدین صاحب)
بچوں کے تعلیمی کھیل۔
بچوں کی تین بری عادتیں۔ گپ بازی۔
احکاپن۔ کام چوری (خلیل احمد صاحب نعمانی)
بچوں کا تخیل اور ان کا فطری رجحان۔ ایک اہم انکشاف (ساجد حسن صاحب قادری)
بچہ کی حالت قابل اطمینان ہے یا نہیں؟
بچے نہ اچھے نہ برے (خلیق احمد صاحب نعمانی)
بچے کی حفاظت (صدیقی طبیب صاحب)
بچوں کی ذہنی اور دماغی عوارض (ڈاکٹر ممتاز حسین)
برلس میں ورزش خانہ (بچے بڑے لوگوں کی عجیب و غریب علاج گاہ (صغرا ہمایوں مرزا صاحبہ)

## شمارہ نمبر (۱۹) بابتہ ۷ شہریور

ہوا شافی والکافی (ارشاد شاہانہ)
کیا جذام ناقابل علاج بیماری نہیں (جوزف کام)
مکھیاں بیماری پھیلاتی ہیں۔ محکمہ صحت عامہ ریاست رامپور کا اعلامیہ۔
چاولوں میں غذائیت قائم رکھنے کا طریقہ
کیا غیر ازدواجی جنسی تعلقات ناجائز ہیں۔
ہماری خوراک۔ ایک نظام العمل۔
دانت اور ان کی حفاظت (ڈاکٹر عبد الحمید صاحب جغتائی)
ذائقہ کا احساس۔
کیا آپ جانتے ہیں۔ (معلومات)
ہمارے سچے ترجمان جریدۂ صدق کا دور جدید

## شمارہ نمبر (۲۰) بابتہ ۲۴ شہریور

عظیم تر حیدرآباد کی تشکیل۔ عالی بلدیہ (مولوی حمید الدین محمود صاحب) کی تمنا ہمارے شہری اپنے عظیم تر شہر کو دیکھ سکیں۔
ادارۂ صحت عامہ کا خیر مقدم نامہ
شہری شعور۔ ادارۂ صحت عامہ کا عمرانہ
مسرت صدر محترم نواب مہدی نواز جنگ بہادر
معتمد صنعت و حرفت اور مولوی محمد عبد الرحمن صاحب مدیر وقت کی تقریریں۔
کیا آپ جانتے ہیں (معلومات)
صحت انسان کے لئے خطرات چند اہم اسباب (ڈاکٹر عبد الصمد صاحب)
حیوانی غذا سے اجتناب (لفٹننٹ کرنل ڈاکٹر محمد اشرف الحق صاحب مرحوم)
چھوٹے بچوں کے اسہال۔
شیر خوار بچوں کا فرض۔
برسات اور صحت۔
نرگ مسکرات کی محلہ داری نہم۔ ایک دلی دعا کی اپیل۔

## شمارہ نمبر (۲۱) بابتہ ۷ مہر

۱۔ دیوان بہادر آنریبل مسٹر ایشور کا پیام صحت
۲۔ ملت لیگ کا سپاسنامہ اور جواب
۳۔ کھانے کی احتیاط (ڈاکٹر اشرف الحق مرحوم)
۴۔ بی سی جی۔ طب جدید کی اہم ایجاد (ڈاکٹر محمد احمد صاحب)
۵۔ پنی سلین کی تیاری۔
۶۔ برنگم کے ڈاکٹر کے انکشافات۔
۷۔ انضباط اولاد۔ ایک دلچسپ مباحثہ قاری سرفراز حسین صاحب
۸۔ شادی کا مقصد

## شمارہ نمبر (۲۲) بابتہ ۲۴ مہر

۱۔ درد بنی نوع انسان کے لئے رحمت خداوندی ہے
۲۔ ام الامراض (قبض بری بلا ہے)
۳۔ ہیضہ کا شیوع۔ تدابیر انسداد
۴۔ جراثیم
۵۔ صحت کی ضرورت کیوں ہے؟
۶۔ کیا آپ جانتے ہیں۔
۷۔ سونے کی احتیاط (ڈاکٹر اشرف الحق مرحوم)
۸۔ گشتی کتب خانہ انجمن ترقی اردو۔

## شمارہ نمبر ۲۳/۲۴ بابتہ ۷/۲۴ آبان ۱۳۵۴ف

۱۔ آنریبل مسٹر زاہد حسین صدر المہام بہادر فینانس
۲۔ اچھی صحت ایک نعمت ہے (ڈاکٹر حمید طاہر صاحب)
۳۔ تنہا کو نوشی۔ زینب برہان صاحبہ۔
۴۔ ممتحن۔ اظہر افسر صاحب
۵۔ ہندی بیماریاں جو اسکول، مدارس سے پھیلتی ہیں (ادارہ نوید صحت)
۶۔ فہرست مضامین جریدہ صحت عامہ بابتہ ۱۳۵۴ف
۷۔ دماغ کی حفاظت (حکیم عبد الرحیم صاحب رحمانی)
۸۔ کیا آپ جانتے ہیں۔ (معلومات)
۹۔ دیہاتی مطب (افسانہ)
۱۰۔ علاج بالتفریح

---

## بقیہ آنریبل مسٹر زاہد حسین

اس کے بعد آپ نے رخصت حاصل کی اسی سال ستمبر کے مہینہ میں جب اس عالمگیر جنگ کی ابتدا ہوئی تو حکومت ہند نے سپلائی ڈیپارٹمنٹ قائم کیا رخصت سے واپسی کے فوری بعد یکم مارچ کو آپ نے سپلائی ڈیپارٹمنٹ کے فینانشل ایڈوائزر کے عہدہ کا حاصل فرمایا جنوری ۱۹۴۲ء میں سی آئی کا خطاب ہوا۔ دسمبر ۱۹۴۲ء میں آپ فینانشل کمشنر ریلویز کے اعلیٰ ترین عہدہ پر مامور فرمائے گئے مگر سپلائی ڈیپارٹمنٹ میں آپ کا رہنا اس قدر ضروری خیال کیا گیا کہ فینانشل کمشنر ریلویز ہونے کے باوجود بھی سپلائی ڈیپارٹمنٹ سے آپ کی واپسی اصلی جگہ پر تقریباً ناممکن ہوگئی چونکہ یہ محکمہ نیا اور بہت اہم تھا کاروباری وسعت سے حسابی نگرانی پیچیدہ ہوتی جاتی تھی تمام مشکلات پر قابو پانے کیلئے آپ کو محکمہ کے ابتدائی زمانہ میں بڑی محنت کرنی پڑی حسابی نظم و نسق استوار ہو کر کام سنبھل گیا تو مسلسل کام کرنے سے آپ کی صحت قابل لحاظ تک متاثر ہوگئی اور ۱۹۴۳ء میں بیمار ہو کر اپنے نے چھٹی لی اور جب آپ دوبارہ صحت ہونے لگے تو حکومت نے یہ سوچ کر کہ کثرت کار سے کہیں پھر آپ کی صحت متاثر نہ ہو جائے آپ کو اکتوبر ۱۹۴۳ء میں ریلوے کی اصلی خدمت پر کام کرنے کی اجازت دیدی اسوقت سے اب تک آپ ریلوے کی اسی ممتاز خدمت پر کارگذار رہے فینانشل کمشنر ریلویز کا عہدہ اتنا ارفع واقع ہوتا ہے کہ فینانشل کمشنر ریلوے بورڈ کا ممبر بنایا جاتا ہے اور چیف کمشنر کے بعد ہی اس کا اعزاز اور درجہ ہے۔ آپ کا تعلق چونکہ برطانوی ہند کے کیلئے محکمہ جات کے نظم و نسق سے (۲۹) سال رہا ہے اس بنا پر یہ توقع کی جا سکتی ہے کہ آپ کے دیرینہ تجربے اور بے مثل کارداری سے ملک اور اہل ملک دونوں کو فائدہ پہنچے گا۔ آپ کا شمار ہندوستان کے چوٹی کے ماہرین مالیات میں ہوتا ہے چنانچہ دہلی کے سرکاری حلقے آنریبل زاہد حسین صاحب کی غیر معمولی قابلیت فراست تدبر دور اندیشی اور حساب دانی کا اعتراف کرتے ہیں ان خوبیوں کے علاوہ آپ کے جس وصف کو نظر خاص سراہا جاتا ہے وہ آپ کی معاملہ فہمی ہے

دوسرا جزو یہ ہے کہ آپ اصول و قاعدے سے انحراف نہیں کرتے

ورزش جسمانی (ڈاکٹر اشرف الحق مرحوم)
زندگی حرکت کا اور حرکت صحت و تندرستی کا نام ہے۔ ہماری جسمانی تربیت۔
مجلس اتحاد المسلمین کا رضاکارانہ نظام۔
مستقبل کی ساری توقعات رضاکاروں سے وابستہ ہیں (دو نگل میں موتمر رضاکاران)
دکھیاری عورتوں اور معصوم جانوں کو نذر دہ (جماعت امداد طبی کی رضاکارانہ خدمات)
نظام تیمارداری کی محرک وبائی (ملیریا نامکمل)
حیدرآباد نرسنگ کا قیام۔ امدادی نظام تیمارداری
تیمارداری کی اہمیت حیدرآباد کی پہلی تیماردار اتون (محترمہ بیگم صدری نواز جنگ)
فلاح زچہ و بچہ کا مملکتی نظام محکمہ صحت عامہ سرگرمیاں۔
سینٹ جان امبولنس اور صلیب احمر۔
حیدرآباد اسٹیٹ امبولنس بورڈ۔
بے مزد خدمت خلق عین عبادت ہے انجمن المسلمین یتیم خانہ انیس الغرباء۔
حیدرآباد میں دق کی انسدادی مہم۔
مجلس صحت عامہ۔
حیدرآبادی گرل گائیڈز۔
بلدیہ حیدرآباد کے رضاکار (ادارے)
صحت جسمانی کی اہمیت (محمد عبدالرحمن خان صاحب)
حیدرآباد میں اسکوٹنگ۔
خواتین حیدرآباد کی جنگی رضاکارانہ سرگرمیاں
انسانی زندگی پر عادات اور معمولات کے اثر (رضاکار اپنا اپنا جائزہ لیں)

## شمارہ ۱۱ ۷/اردی بہشت

نظامیہ طبی کالج کا یوم تاسیس شاہانہ نوازشات
ف۔
ملیریا (موسمی بخار سے بچو)
ہماری غذائی نظام نامہ۔ ایک بڑی غلطی
ہوائی تغیرات (حکیم عبدالموجود صاحب پروفیسر ل کالج بمبئی)
نشے کی چیزیں۔
جسمانی صحت کیلئے غذا میں اعتدال اور تیقظات میں ترقی اور غذائی اقدار۔
ہر اور کھٹمل مارنے والی دوا کی تیاری۔

موسم گرما کے تین خطرناک امراض (میعادی بخار ہیضہ پیچش)۔
خدا کی باتیں خدا ہی جانیں (معلومات)

## شمارہ نمبر (۱۲) بابتہ ۲۴/اردی بہشت

فن جراحی کی عظیم ترین کامیابی (ڈاکٹر مصطفیٰ) اعضا کی ترقی پذیر تیاری ہے۔ باغبانی میں مشغول مریض۔
جیلی کے ذریعہ ٹوٹی ہوئی ہڈی کا علاج برطانوی طب کا اہم کارنامہ۔
تن سکھی تو من سکھی صحت کی احتیاط (ڈاکٹر لطیف سعید صاحب)
صنعت و حرفت کی کارکردگی اور قومی معیار
صحت دونوں کیلئے تندرستی شرط اول ہے کافی غذا کا استعمال اور صحیح معیار زندگی۔
کیا آپ جانتے ہیں (چھینک۔ جمائی)
پہلی طبی امداد کی تعلیم۔
مسمرزم (ڈاکٹر اشرف الحق مرحوم)
طبی امداد بہم پہنچانا متمدن قوم کا فریضہ ہے
محکمہ طبابت و صحت عامہ کی کارگذاریاں۔
کل ہند کانفرنس ماہرین امراض چشم میں پیام شاہانہ

## شمارہ نمبر (۱۳) بابتہ ۷/خورداد

ایک امیر پائیگاہ (نواب ظہیر یار جنگ بہادر) کا ایوان بار حکومت میں شاندار خیر مقدم (ادارہ)
غذائی تدابیر اور اس کی احتیاط۔ طب قدیم کے جواہر پارے۔
نیم موت کیا ہے؟ صحت کے لوازم
انسدادی طب کا مستقبل متعدی بیماریوں کی روک تھام (حکومت ہند کا مضمون)
طاعون (ڈاکٹر سید یار جنگ بہادر)
چائے (شوکت تھانوی صاحب)
ہوٹلوں کے برتن صاف رکھنے کا قانون۔
ہارلے اسٹریٹ اور اس کی تاریخی پس منظر
جہاں لندن کے مشہور ماہر فن ڈاکٹر رہتے ہیں (فکاہیہ)
عورتیں کونسی ورزش کریں؟ (جناب خاموش)

## شمارہ نمبر (۱۴) بابتہ ۲۴/خورداد

آنریبل سید محمد اعظم صدر المہام بہادر تعلیمات کا پیغام (ادارہ)
صحت کی حفاظت طلباء کیلئے نظام نامہ

ایمان و تخیل کی اہمیت (ڈاکٹر اشرف الحق مرحوم)
کیا آپ جانتے ہیں (معلومات)
بلدی مسائل اور شعور عام (رحیم النساء بیگم صاحبہ)
دل مضطرب۔

## شمارہ نمبر (۱۵) بابتہ ۷/تیر

لندن میں جراثیمی تحقیقات کا تجربہ خانہ انسداد امراض کی کامیاب مہم۔
اشیاء خورد و نوش میں آمیزش کی روک تھام
بے خوابی کا علاج۔
گوشت۔ (خواجہ امیر الدین صاحب ساقی)
بیماری کی منزل۔ موت کا سنگ میل۔
وہم یا تنک و شبہ (جمیل الرحمن صاحب عثمانیہ)
دماغ کی گرمی (ڈاکٹر سعید احمد صاحب)
تھکن کے اثرات۔

## شمارہ نمبر (۱۶) بابتہ ۲۴/تیر

خدا بخشے بہت سی خوبیاں تھیں جانیوالے میں (نواب سر عقیل جنگ مرحوم کی یاد)
وقائی حفظان صحت۔ روزمرہ زندگی کا نظام نامہ۔
نواب سر عقیل جنگ کے اجداد۔
نواب سر عقیل جنگ مرحوم (نواب معین نواز جنگ بہادر معتمد سیاسیات کی نشری تقریر) تاثرات غم
غذائی مسائل۔
جسمانی نشوونما پر اثر ڈالنے والے اسباب
ڈاکٹر اشرف الحق مرحوم کے تاثرات۔
تذکرہ مسیح الملک پر محقق دکن رہبر فاروقی صاحب کا تبصرہ۔
ایک ناگزیر دوا (پانی)
کیا آپ جانتے ہیں (معلومات)

# اطفال نمبر

## شمارہ ۱۷ و ۱۸ بابتہ ۲۴/امرداد

ماں کی ممتا (ادارہ)
بچوں کے ابتدائی مسائل زچہ خانہ بہبودی اطفال
بچوں کی قدرتی پرورش۔
بچوں کی تربیت۔ بچوں کو کفایت شعاری کی تعلیم۔ بچوں کو میلوں تماشوں سے بچاؤ (حضرت خاموش فتحپوری)

# دماغ کی حفاظت

جناب حکیم عبدالرحیم صاحب رحمانی

انسان کے تمام اعضاء میں سب سے برتر اور رئیس عضو دماغ ہے۔ جو کل اعضاء پر حکمرانی کرتا ہے۔ اس کی برتری، فوقیت کی ظاہری دلیل تو یہ ہے کہ صانع حقیقی نے اس کو سر کی کھوپڑی میں محفوظ کیا ہے۔ جسم میں کسی اور عضو کا مستقر اتنا مضبوط اور مستحکم نہیں ہے اور روز کا مشاہدہ اس کی شرافت کی تائید کرتا ہے کہ اگر کسی شخص کے دماغ میں کوئی خرابی یا خلل پیدا ہو جائے۔ تو اس کے تمام افعال میں تشویش اور اضطراب پیدا ہو جاتا ہے۔ اور تمام کام غیر صحیح طور پر انجام پذیر ہوتے ہیں۔ دماغ تمام قوتوں کا خزانہ ہے جملہ اندرونی اور حواسوں کا مخزن ہے نفس ناطقہ کا مسکن اور احساسات کا مرکز ہے۔ عقل و یادداشت کا خزانہ اسی میں محفوظ ہے جس کے ذریعہ ہم نیک و بد میں تمیز کرتے ہیں۔ اور رذائل کے حالات و واقعات کو یاد رکھتے ہیں۔ قوت بصارت و سماعت شامہ و لامسہ اور حس و حرکت کا مبدا دماغ ہی ہے۔ کیونکہ اعصاب کا سرچشمہ یہی ہے جو کہ آلات حس و حرکت ہیں۔ قوت حافظہ کا مقام دماغ ہے جس کے طفیل و وسیلہ سے بڑے بڑے کام انجام دیئے جاتے ہیں انسانی کی کامیابی و کامرانی اور شکست و ناامیدی تمام تر اسی قوت کی صحت و عدم صحت پر منحصر ہے۔ اور یہ دماغی و ذہنی قوتوں کی ہی عجوبہ کاریاں اور کارفرمائیاں ہیں۔ جو دنیا میں ایجاد و اختراع کے خوشنما نام سے موسوم کی جاتی ہیں۔ اب یہ ایجادات خواہ ملک و قوم کی ترقی و بہبودی کے لئے کارآمد ہوں۔ یا کہ خواہشات نفسانی کی تفریح و نشاط کا سامان بہم پہنچاتی ہوں۔ اور چاہے ہلاکت و تباہکاری کے کام آ رہی ہوں۔ بہرحال یہ تمام اشیاء دماغی و عقلی ذہانت و فراست کی ہی رہین منت ہے انہی اہم فرائض و افعال کی وجہ سے چونکہ دماغ تمام اعضاء جسمانی پر افسر اعلیٰ کی حیثیت رکھتا ہے اس لئے انسان کا اولین فرض ہے کہ اس حکمران عضو کی مختصر تشریحی معلومات سے واقفیت و آگاہی حاصل کرے۔ اور انسان اپنی عالی دماغی ہی کی وجہ سے اشرف المخلوقات ہے۔ اس لئے دماغی صحت کی بابت علمی و لایعنی راہ اختیار کر کے دماغی قوتوں کو برباد کرنا انسانیت و شرافت سے بعید ہے۔

## تشریح دماغ

دماغ ایک نرم اور متغلظ سفید رنگ کی چیز ہے۔ جو جسم کے سب سے بلند حصے یعنی کھوپڑی میں جھلیوں میں لپٹا ہوا محفوظ ہے۔ ایک نوجوان تندرست مرد کے دماغ کا اوسط وزن ڈیڑھ سیر اور جوان تندرست عورت کے دماغ کا وزن سوا سیر ہوتا ہے لیکن بعض غیر معمولی قابلیت کے لوگوں کا دماغ دو سیر تک بھی ہوتا ہے۔ مگر پیدائشی بیوقوفوں اور پاگلوں میں دماغ کا وزن بہت کم یعنی تین پاؤ اور بعض کا اس بھی کم وزن دماغ ہوتا ہے۔ خالق کائنات نے تمام جانداروں کے مقابلہ میں انسان ہی کو اس فیاضی و بخشش سے سرفراز کیا ہے۔ کہ جسم کے توازن و تناسب کے لحاظ سے جس قدر بڑا وزنی دماغ انسان کو بخشا ہے۔ اور کسی حیوان کو ایسا دماغ نہیں دیا گیا چنانچہ ہاتھی جیسا دیوپیکر جانور بھی جسمانی تناسب و توازن کے اعتبار سے اتنا بڑا دماغ نہیں رکھتا ہے۔ دماغ پر تین جھلیاں لپٹی ہوئی ہیں۔ ان جھلیوں سے دماغ آفات و صدمات سے محفوظ رہتا ہے۔ اگر ان جھلیوں کو ہٹایا جائے تو خاص جوہر دماغ نظر آتا ہے۔ جس کو چاروں حصوں پر تقسیم کرتے ہیں۔ دماغ کے پچھلے زیریں حصے سے حرام مغز شروع ہو جاتا ہے جو گدی کی ہڈی سے نکل کر ریڑھ کی ہڈی میں سے گذرتا ہوا دم کی ہڈی تک پہنچتا ہے۔ دماغ اور حرام مغز سے ایک خاص قسم کی ڈوریاں نکلتی ہیں۔ جو اعصاب (پٹھے) کہلاتے ہیں یہاں سے نکلنے کے بعد اعصاب شاخ در شاخ ہو کر تمام جسم میں پھیلتے ہیں۔ اور حس و حرکت کی قوتیں جو دماغ و حرام مغز میں پیدا ہوتی ہیں وہ ان اعصاب کے ذریعہ تمام جسم میں پہنچتی ہیں یعنی دماغ ریڈیو سٹیشن سے جو خبریں نشر ہوتی ہیں۔ وہ اعصاب ہی کے ذریعہ مملکت بدن کے تمام کارگزاروں تک پہنچتی ہیں۔

## دعوت فکر

دماغ کی ان اہم خصوصیات اور ضروری افعال کو پیش نظر رکھنے والے۔ اب ذرا غور کیجئے۔ کہ دماغ اور ذہنی قوتوں کی حفاظت و تقویت کی تدابیر سے واقفیت اور ان پر عمل پیرا ہونا ہر انسان کا فرض ہے یا نہیں اور ہم اس فرض کو کس حد تک پورا کر رہے ہیں۔ کیونکہ آج ہم جس راہ معاشرت پر گامزن ہیں۔ وہ ظاہر بین نظروں میں نہایت دل فریب اور خوشگوار ہے۔ مگر حقیقت شناس نگاہیں واقف ہیں۔ کہ موجودہ تہذیب و معاشرت گھن کی طرح اندر ہی اندر ہماری قومی صحت کو کھوکھلا کر رہی ہے۔ نونہالان وطن موجودہ تمدن کے ہیجانات کے زیر اثر اپنی دماغی صلاحیتوں اور جسمانی قوتوں کو دانستہ یا نادانستہ طور پر جس بیدردی سے ضائع کرتے ہیں۔ اور اس کے جو اندوہناک نتائج ملک کی صحت عامہ کے انحطاط کی صورت میں ہمارے سامنے آ رہے ہیں۔ اس پر کسی خیر خواہ فرزانہ کی چنداں ضرورت نہیں ہے۔ اسکولوں اور کالجوں میں تعلیم پانے والے طلبا کے تعلیمی نصاب کی زیادتی امتحان کے غلط طریقہ اور اس میں کامیاب ہونے کے لئے رات دن کتابیں رٹنے کی کوششیں بیٹیوں کی رہائش و خوراک کے نقائص، جذبات کو برانگیختہ کرنے والی تفریحات اور اس قسم کی بیسیوں دوسرے اسباب بھی ہیں۔ جو نوجوانوں کی دماغی و ذہنی قوتوں کو پختہ ہونے اور پوری طرح نشوونما پانے سے پہلے ہی برباد کرنا شروع کر دیتے ہیں اور کچھ دنوں بعد اس کا ثمرہ کمزوری دماغ، کند ذہنی دوران سر، عصبی کمزوری اور ضعف بصارت اور کم ہمتی وغیرہ کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے۔ اور جب یہ نوجوان تعلیمی سندات لے کر آتے ہیں۔ اور عملی زندگی میں قدم رکھتے ہیں۔ تو ان کی دماغی جسمانی صحت و قوت اس قابل نہیں رہتی ہے کہ زندگی کی جد و جہد میں کوئی نمایاں کامیابی حاصل کر سکیں۔ نہ ان کا دماغ کوئی سیدھی راہ بتاتا ہے اور نہ ان کا جسم کسی مشقت کو برداشت کرنے پر

# کیا آپ جانتے ہیں کہ

راکٹ سازی کا جرمن پیشرو ڈاکٹر لی جو جنگ سے پہلے بھاگ کر امریکہ چلا گیا تھا اس کا بیان ہے کہ آئندہ دس برس میں آدمی اس قابل ہو جائیں گے کہ زمین سے چاند یا مریخ تک جن کا فاصلہ تقریباً (۳۵،۰۰۰،۰۰۰) میل ہوگا فضائی جہازوں میں پہونچ سکیں۔

فنی اعتبار سے ہوائی طبقات کے بلند تر حصوں میں پرواز کرنے میں جو حقیقی دشواری درپیش ہے۔ وہ صرف زمین کا جاذب ہے۔ جہاں ایک بار فضائی جہاز اس نقطے تک پہونچ گیا جس پر چاند کی کشش زمین کی کشش کے برابر ہو جاتی ہے۔ اس کے بعد پھر اپنے ڈھکیلنے کے لئے ایندھن کی باقی نہ رہے گی اور تجاذب ہی سے یہ کام سرانجام پانے لگیگا اس وقت سارا کام جو انجام دینا ہوگا وہ مغول بریکوں کی نیاری ہے تاکہ تباہ کن اثرات سے بچاؤ کی ضمانت ہو سکے۔

ایک راکٹ کے چاند تک پہونچنے میں سو گھنٹے سے زیادہ وقت صرف نہ ہوگا راکٹ کے اڑنے کے بعد صرف ابتدائی سات آٹھ منٹ تک تو اسے چلاتے رہنے کی ضرورت ہوگی اس کے بعد زمین کا زبردست کھینچاؤ قابو میں آجائے گا۔ یہ ممکن ہے کہ سفر آرام دہ نہ ہو۔ مسافروں کو قابل لحاظ وقت تک تلے اوپر اور درہم و برہم حالت سے دوچار رہنا ہوگا اور دوران سفر میں ایک ایسا وقت بھی آئے جب وہ پوری طرح بے وزن بن جائیں گے اور ہوا میں کھنچ کر مشین کے بیچوں بیچ آرہیں گے ان کا سفر آواز کی رفتار سے زیادہ تیزی سے طے ہوگا

چاند میں قیام سے کوئی منفعت بالذات حاصل ہونے کی امید بہت تھوڑی ہے لیکن اگر یہ تصور کیا جائے کہ چاند زیادہ دور دراز اور زیادہ مہمان نواز قسم کے سیاروں تک سفر کرنے کے لئے ایک درمیانی منزل یا قیام گاہ کا کام دے سکیگا تو کچھ بہت زیادہ خیال آفرینی یا دور از کار پیشین قیاسی نہ ہوگی۔ جہاں تک قیاس کی رسائی ہے کائنات میں بعض دوسرے سماوی اجرام ایسے بھی ہیں جو انسان یا تقریباً انسانی زندگی کو سہارا دینے کے قابل معلوم ہوتے ہیں اور جہاں کے حالات غالباً ہماری جانی بوجھی دنیا کے حالات سے زیادہ مختلف نہ ہوں گے۔ مثال طور پر مریخ ہی کو لے لیجئے۔ اس کی فضا ہماری ہی جیسی ہے اگرچہ وہ پسندیدہ حد تک زمین سے زیادہ سرد ہے تاہم اس کی آب و ہوا ایسی ضرور ہوگی کہ اس سے انسان پوری طرح برداشت کر سکیں گے

مریخ میں زندگی کا موجود بھی اچھی طرح ممکن نہیں ہے مشاہدہ کرنے والوں نے ایک سے زیادہ مرتبہ اس کا دعویٰ کیا ہے کہ انھوں نے اس کرہ پر ایسے فطری مظاہرہ دیکھے ہیں جس کے متعلق کہا جا سکتا ہے کہ وہ باشندگان مریخ کی اس کوشش کا اظہار ہیں جو ان کی طرف سے ہمیں متوجہ کرنے یا پیام نہ دینے کے لئے کی جاتی ہے۔ مریخ اس قسم کی راستہ علامات سے ڈھکا ہوا ہے جنھیں قنات کہا جاتا ہے اور جو ایک پیچ در پیچ خاصی باقاعدہ ہندسی نقش و نگار بناتی ہیں بعض سائنس دانوں کا پختہ خیال ہے کہ یہ نقوش انسانی نوعیت کے ہیں جو اتفاقی طور پر وجود میں نہیں آسکتے بلکہ ان سے تقریباً انسانی ذہن کی عملیت کی شہادت ملتی ہے۔

بہت سے اجرام سماوی زمین کے مقابلہ میں لاکھوں برس زیادہ معمر ہیں۔ اگر وہ کسی قسم کی انسانی آبادی رکھتے ہوں تو ظاہر ہے کہ ان کی تہذیب و شائستگی ہماری تہذیب سے کہیں زیادہ بڑھ چڑھ کر ہوگی۔ شاید بین نجمی فضا میں کسی جگہ ایسی نسل موجود ہے جو ہمارے مقابلہ میں انتہائی طور پر اس سے بھی زیادہ ارفع و اعلیٰ ہے جتنے خود ہم اسٹریلیا کے قدیم وحشی باشندوں سے تہذیب وغیرہ میں بڑھے ہوئے ہیں۔

سائنس دان کہتے ہیں کہ ہماری دنیا کے لئے مقدر ہو چکا ہے کہ لاکھوں برس بعد زندگی کا خاتمہ ہو جائے گا اور ہماری زمین ایک سرد اور مردہ چیز بن کر رہ جائے گی۔ اور انسانی زندگی کے اختتام کے بعد بغیر کسی مقصد و مصرف کے گردش کرتی رہے گی لیکن یہ چونکہ بہت اس دنیا سے زیادہ بڑی ہے جس میں اس کا مسکن ہے اس لئے یہ بھی ہو سکتا ہے کہ جب زمین ہمیں اپنے دائرے سے نکال پھینکے تو ہم اس دنیا کے بجائے کسی اور دنیا پر رہنے اور بسنے کے قابل ہو جائیں

بقیہ صفحہ ۲

(سائنس)

## اچھی صحت ایک نعمت ہے

لیکن عجیب چیز ہے کہ سب سے زیادہ کم توجہ ہمارے دیہاتوں میں پانی کی صفائی پر کی جاتی ہے غلیظ گڑھوں اور نالوں میں اسی جگہ بول براز کیا جاتا ہے غلیظ کپڑے دھوئے جاتے ہیں اور وہیں کا پانی پیا جاتا ہے جس کا نتیجہ یہ ہے کہ سرسال پیچش ہیضہ وغیرہ کے شکار ہوتے رہتے ہیں اگر ذرا احتیاط برتی جائے تو بلا کسی خرچ کے ان تمام بلاؤں سے محفوظ رہ سکتے ہیں اگر گندی پیا جائے تو ایسی جگہ کا پانی استعمال کیا جائے جہاں غلاظت وغیرہ نہ ڈالی جاتی ہو۔ اسلئے ندی کے اوپر کے حصہ کا پانی استعمال میں لایا جائے اور نچلا حصہ کپڑوں وغیرہ کے دھونے کیلئے مخصوص رکھنا چاہئے باؤلیوں کا پانی اگر استعمال کیا جائے تو سیڑھیوں کے ذریعہ اترنے کی باؤلیوں کی جگہ پانی کھینچ کر نکالنے والی بالٹیاں ہونا چاہئے اور باؤلیوں کے قریب نہانا کپڑے برتن وغیرہ نہیں دھونا چاہئے ورنہ غلیظ پانی ان میں شامل ہو جاتا ہے اگر مقامی محدود آبادی ہے اور پھر استعمال کیا جائے تو باؤلیوں میں وقتاً فوقتاً دوائیں ڈال کر صاف بھی کیا جا سکتا ہے مگر شہروں اور باؤلیوں میں خرابی یہ ہوتی ہے کہ لوگ اسمیں پاؤں وغیرہ اتار پانی نکالتے ہیں جس کی وجہ سے غلاظت اسمیں شامل ہو جاتی ہے دوسرے اکثر نارو کے مریض بھی اس سے پانی لیتے ہیں اور اگر وہ زخمی پاؤں اسمیں ڈالیں تو نارو کے کیڑے اسمیں شامل ہو جاتے ہیں اور پھر اسکا پانی پینے والا ہر شخص اس مرض میں مبتلا ہو جاتا ہے اگر کسی باؤلی میں نارو کے کیڑے ہوں اور اگر اسکا پانی چھانکر پیا جائے تو پھر نارو نہیں ہوتا۔ حفظان صحت میں سب کے بعد لیکن سب سے اہم درجہ غذا کو حاصل ہے صحت برقرار رکھنے کیلئے اچھی غذا کا استعمال ضروری ہے لیکن اسکے معنی یہ نہیں ہیں کہ عمدہ گھی والی غذائیں ہوں اس سے تو معدہ اور خراب ہو جاتا ہے بلکہ غذا میں دودھ اور ترکاری ضرور شریک ہونے چاہئیں دیہی آبادی کا بڑا حصہ کاشتکاروں پر مشتمل ہوتا ہے اور ان میں سے اکثر کے پاس ایک ایک گائے ضرور ہوتی ہے اسکا دودھ آسانی سے استعمال کر سکتے ہیں ساتھ ہی ترکاری بھی آسانی سے اگا لیتے ہیں کہ روزانہ استعمال کر سکیں البتہ غریب زمیندار مزدوروں کے طبقہ کیلئے دودھ کا میسر آنا بہت مشکل ہے لیکن اگر وہ ترکاری اور پھلی کے استعمال پر خاص توجہ کریں تو وہ روزانہ کچھ

حفاظت کے لئے نیند ایک نہایت ضروری ہے دماغی کام کرنے والے اشخاص کو روزانہ کم از کم سات گھنٹے ضرور سونا چاہئے۔ رات جسے قدرت نے آرام ہی کے لئے تاریک بنایا ہے۔ اس کو بیہودہ مشاغل میں صرف کرنے کا نتیجہ زود یا بدیر دماغی قوتوں کے انحطاط کی صورت میں ضرور ظاہر ہوتا ہے۔ دماغی کام کرنے والے اشخاص جو نیند کی طبعی ضرورت کی طرف سے لاپرواہی برتتے ہیں وہ ادھیڑ عمر تک پہنچنے سے پہلے ہی کمزوری دماغ ضعف بصارت درد سر نسیان اور بے خوابی میں مبتلا ہو جاتے ہیں بعض لوگوں کا خیال ہے کہ جسمانی ورزش دماغی زیان کو دور کرتی ہے۔ مگر یہ صحیح نہیں ہے جسمانی نکان کی صورت دماغی ماندگی کو دور کرنے کے لئے بھی نیند کی صورت میں روزانہ ایک طویل راحت اختیار کرنا ضروری ہے۔ دماغی شگفتگی کو برقرار رکھنے کے لئے یہ بھی لازمی ہے کہ جب ایک کام سے جی اکتا جائے۔ تو دوسرا کام شروع کر دیا جائے اور دماغ سے جبراً ایک ہی کام لینے کی کوشش نہ کی جائے۔

ہر حالت میں مطمئن اور خوش رہنا بھی دماغی صحت کے لئے ایک امر لازمی ہے۔ روزانہ سر کو دھونا اور کنگھا کرنا۔ دماغی تقویت کے واسطے مفید ہے۔ بازاری تیلوں کی بجائے روغن بادام شیریں۔ روغن کدو شیریں یا خالص تل یا سرسوں کا تیل سر پر ملنا دماغ کو قوت و فرحت بخشتا ہے۔

**مقوی دماغ غذائیں** :۔ دماغ کے نوزائیدہ اور ذہن کی تقویت کے لئے غذاؤں میں گھی، دودھ، مکھن، بالائی نہایت مفید اشیاء ہیں۔ ایک جوان شخص کو حفاظت دماغ کی خاطر روزانہ کم از کم آدھ سیر ڈیڑھ پاؤ دودھ چار پانچ تولہ مکھن یا گھی اور دو تین تولہ بالائی ضرور کھانی چاہئے۔

پھلوں میں سیب خصوصیت سے دماغ کی غذا ہے۔ کیونکہ اس میں فاسفورک ایسڈ اور فولاد ہوتا ہے یہ دونوں اجزا دماغ اور رگوں کے لئے مفید ہیں۔ اگر سیب کو چھلکے سمیت کھایا جائے تو زیادہ فائدہ بخش ہے۔ کیونکہ اس کے چھلکے میں بھی صحت بخش اجزا ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ ککڑی، کدو دراز، پیٹھا، گاجر، کھیرا، سنترہ، کیلا، آم اور امرود وغیرہ بھی دماغی حفاظت و تقویت کے لئے مفید ہیں۔ انڈا اور [illegible] بھی مقوی دماغ و جسم ہے۔

**مرکبات** میں مغز بادام، مغز پستہ، مغز [illegible]، مغز چرونجی، مغز [illegible]، مغز [illegible] مقوی دماغ و ذہن ہیں۔ مغز بادام اور منقی تو خصوصیت سے دماغ و ذہن کی تقویت کے لئے بہت ہی نفع بخش ہے۔ ان سے قوت حافظہ و یادداشت میں ترقی و بیداری اور ذہن میں سرد و تازگی پیدا ہوتی ہے۔ علاوہ ازیں ہلیلہ اور آملہ ہندوستان کے دو نہایت ارزاں اور دماغ کے لئے بہت مفید پھل ہیں۔ حریرے کی شکل میں ان کے استعمال سے دماغی کام کرنے والوں کو بہت بہت فائدہ پہنچتا ہے خصوصاً اگر دوسرا اور دیگر دماغی عوارض قبض اور آنتوں کی خرابی سے ہوں تو مربی ہلیلہ بہت مفید ہے۔

**مقوی دماغ دوائیں** :۔ دیسی مطب میں دماغ کی پرورش اور ذہن کی افزائش کے لئے مغز بادام اور منقی یا [illegible] اور [illegible] اس فائدہ کے واسطے [illegible] فاضل [illegible] کو استعمال کیا ہے۔ ان [illegible] حافظہ [illegible] داشت بڑھ جاتی ہے۔ دماغ [illegible] ذہن قوی [illegible] ہے۔ دماغ کی طرف [illegible] خیال اکثر [illegible] سوا کا معمول ہے۔

**طریقہ استعمال** :۔ مغز [illegible] عدد پانی میں [illegible] کر پھینک [illegible] دونوں چیزیں رات کو سوتے وقت [illegible] تک اسی مقدار سے کھاتے رہیں اور جوں جوں روز سے ایک مغز بادام اور ایک منقی بڑھاتا شروع کر دیں۔ جب مغز بادام اور منقی کی تعداد چالیس چالیس دانے تک پہنچ جائے تو پھر روزانہ ایک ایک دانہ کم کرتے رہیں جب تعداد پانچ بادام اور پانچ منقی پر آ جائے۔ تو تین روز رکھا کر چھوڑ دیں۔ جب مغز بادام اور منقی کا یہ طریقہ استعمال دماغ و ذہن کی تقویت و ترقی اور حفظ و بقا کے لئے نہایت ہی نفع مند ہے بلغمی مزاج اور چالیس سال سے زیادہ عمر والوں کے تو اکسیر ہے یہ طریقہ سردیوں میں مفید ہے۔ اگر گرمیوں میں ان کو پانی میں بھیگ کر چھان کر مصری ملا کر پی لیا کریں۔

**مقوی دماغ ناشتہ** :۔ ذیل کا حریرہ دماغ کی خشکی، کمزوری کو دور کرتا ہے۔ ذہن و حافظہ کو تقویت دیتا ہے۔ دائمی نزلہ و زکام کے لئے فائدہ بخش ہے۔

**نسخہ** :۔ مغز بادام شیریں مقشر، عدد ۔ مغز کدو شیریں مغز خیار شنبر مغز تربوز مغز جربوزہ تخم خشخاش سفید مغز پستہ مغز بندق مغز چیلغوزہ ہر ایک تین ماشہ طباشیر کیموا ایک ماشہ دانہ الائچی کلاں ایک ماشہ۔

**ترکیب** :۔ سب کو پانی میں بھیگ کر چھان لیں مصری چار تولہ ملا کر آگ پر ایک دو جوش دیں جب گاڑھا ہو جائے تو تخمی خاص تین تولہ سے دماغ دیں اور پوشش دیں سردیوں میں بہترین دماغی غذا اور صبح کا ناشتہ ہے اگر قبض کی شکایت ہو تو منقی نو دانے اضافہ کر لیں اگر یہ تمام دوائیں پانی کی جائے بکری یا گائے کے دودھ میں پکائیں تو اور بھی زیادہ مفید ہیں۔

(مشیر الاطباء لاہور)

**ممتحن** (بقیہ صفحہ ۴)

اپنی جگہ سے اٹھتے ہوئے کہا۔ اگر [illegible] رکھئے۔ [illegible] فرض کیجئے۔ آپ طبیب ہیں اور آپ کا مریض۔۔۔ یہ آپ کیا کہتے ہیں۔۔۔ ایسا ہرگز نہیں ہو سکتا۔ واللہ نہیں ہو سکتا۔ لاحول میں مریض بن جاتا ہوں۔ اور ہوں ہی میں ابھی پوری طرح طبیب نہیں بن سکا ہوں۔ طبیب کے شایانِ شان تو آپ ہی کی ہستی ہو سکتی ہے۔۔۔ ہیں۔۔۔ میں۔۔۔ بے چارہ۔۔۔۔

ممتحن صاحب کا سر کسی قدر خم ہو گیا اور وہ اپنے دونوں ہاتھ مسلتے ہوئے مسکرا کر خوش ہونے لگے۔

"آپ جا سکتے ہیں۔۔۔ فوراً ایک درباری سلام کے بعد میں باہر ہو گیا۔ سچ مچ اس وقت میں جنت میں تھا پھول مسکرا رہے تھے۔ پودے جھوم رہے تھے۔ حوریں درختوں میں پانی دے رہی تھیں۔ ایک درخت سے میں ہوں کے پاس سفید شیروانی زیب تن کئے سگریٹ پی رہا تھا۔ مگر نہیں یہ تو کوثر تھا۔ کیوں بھئی۔ کیسا گذرا۔۔۔ آپ نے مجھے دیکھتے ہی پوچھا۔

بہت اچھا، بہترین

بہترین؟ مگر قلی حسین تو بے ہوش ہو گیا۔۔ ہاں۔ ابھی اچھی طرح خوب میں میں دیکھنے بھی نہ پایا تھا کہ گر پڑا۔ شاید دوبارہ امتحان ہو اور میں حیرت سے منہ کھولے کوثر کو دیکھے جا رہا تھا اور میرا یہ حسرت سے کھلا ہوا منہ ٹھیک ایک مہینے بعد بند ہو گیا اس دن کالج کا نتیجہ نکلا تھا۔ اور کامیاب ہونے والوں کی فہرست میں سب سے پہلا نام میرا تھا۔

(اظہر اختر، دانشمند طبی کالج)

آباد ہوتا ہے۔ نتیجہ یہ کہ حیران و ناکامی کی زندگی بسر کرتے ہیں۔ اور برگشتہ قسمتی کا رونا روتے رہتے ہیں

## جوان دماغ کی کارگذاریاں

جوانی عمر کا ایک بہترین حصہ ہے جس طرح اس عمر میں اعضائے رئیسہ اور قوائے جسمانی بہتر حالت میں ہوتے ہیں۔ چہرہ پر شگفتگی پائی جاتی ہے جذبات و حسیات میں بیداری ہوتی ہے اسی طرح جوانی میں دماغی و ذہنی قوتیں بھی ترقی پر ہوتی ہیں۔ تشریح انسانی اور افعال الاعضا کے ماہرین نے بھی بتایا ہے۔ کہ دماغی قوتیں چالیس کی عمر تک ہی عمدہ طور پر کام کرنے کے قابل ہوتی ہیں اس کے بعد ان میں انحطاط و زوال شروع ہو جاتا ہے۔ پس اگر جوانی میں اپنی دماغی اور ذہنی صلاحیتوں کو ضائع ہونے سے بچایا جائے۔ ان کے تحفظ کا خیال رکھا جائے۔ اور ان قوتوں کی قدرت کے منشا کے مطابق صرف کیا جائے۔ تو انسان نہ صرف اپنی ذات کے لئے بلکہ اپنی قوم اور ملک کے لئے بہت کچھ مفید اور کارآمد کام انجام دے سکتا ہے۔ دنیا کے اکثر مشاہیر نے اپنی شہرت و نیکنامی کی بنیاد جوانی میں رکھی ہے۔ اور بہت سوں نے اپنی عجیب ترین ایجادیں جوانی ہی میں پیش کی ہیں۔ دنیا میں انقلاب پیدا کرنے والی شخصیتوں نے اپنے زمانہ شباب میں ہی کارہائے نمایاں انجام دیئے ہیں۔ مشہور جرمن شاعر گوئٹے اپنی جوانی میں کئی زبانوں کا ماہر تھا۔ ملٹن نے اپنی مشہور نظم کو سس ۲۶ سال کی عمر میں کہی تھی۔ شکسپیر نے اپنی غیر فانی ڈراموں کی ابتدا اکتیس سال کی عمر میں کر دی تھی۔ سکندر اعظم ۲۵ سال کی عمر میں دنیا کا فاتح تھا۔ بوعلی سینا ۲۰ سال کی عمر میں اپنی طبی حذاقت اور زندہ جاوید تصانیف کی بنا پر شیخ الرئیس سے معزز لقب سے ملقب ہو چکا تھا۔ استاد ذوق نے اپنا مشہور قصیدہ جس میں ان کو خاقانی ہند کا خطاب ملا جوانی ہی میں لکھا تھا غرضیکہ مشاہیر عالم کی زندگی کے مطالعہ سے یہ حقیقت عیاں ہوتی ہے کہ جوانی کی عمر میں دماغی و ذہنی قوتیں بھی جواں ہوتی ہیں۔ اور اگر اس وقت ان سے صحیح طریقہ پر کام لیا جائے۔ تو وہ زندگی کا شاہکار ہوتا ہے۔ پس ہر نوجوانوں کا فرض ہے کہ وہ جوانی اور دماغی قوتوں کی حفاظت کرے۔

## اختراعی قوت

اب یہاں یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ ایجاد و اختراع کی قوت جو تمام قوتوں پر فضیلت و برتری رکھتی ہے دماغ کی کن خصوصیات کے ساتھ پائی جاتی ہے۔ اس کے متعلق ایک زمانے میں ماہرین کا عام خیال یہ تھا کہ جس شخص کا دماغ جتنا بڑا اور وزنی ہوگا۔ وہ اتنا ہی زیادہ عقلمند اور ذہین ہوگا۔ مگر بہت سے عالی دماغ مدبروں اور موجدوں کی تشریح بعد الموت سے ثابت ہوا کہ ان کا دماغ ضخامت یا وزن میں عام لوگوں سے کچھ زیادہ نہ تھا۔ اس کے بعد بعض ماہرین نے یہ خیال ظاہر کیا کہ سر کی پچھلی ہڈی کا ابھار ذہنی صلاحیتوں کا پیمانہ ہے۔ اور جس شخص کی یہ ہڈی زیادہ ابھری ہوئی ہوگی اس ذہنی کاموں کی اور ایجاد و اختراع کی صلاحیت زیادہ ہوگی۔ مگر مزید تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ یہ خیال بھی صحیح نہیں اور سر کی پچھلی ہڈی کا ابھار بھی عقل و فکر کو ابھارنے میں کوئی خاص مدد نہیں دیتا۔ پھر افعال الاعضا کے ماہرین نے عرصہ کی دماغ سوزی کے بعد اعلان کہ دماغ میں چند بلندیاں اور خانے ہوتے ہیں جن لوگوں کے دماغ میں یہ بلندیاں اور خانے زیادہ ہوتے ہیں۔ وہ زیادہ عقلمند اور دانا ہوتے ہیں۔ مگر کچھ عرصے کے بعد یہ تحقیق بھی قابل اعتبار نہ رہی۔ اور آخر حقیقت یہ ظاہر ہوئی کہ دماغی صحت اور ذہنی صلاحیت اور اختراعی قوت کا دارومدار دماغ کے دوران خون پر ہے جس سے دماغ اور اس کی قوتوں کی صحیح نشوونما ہوتی ہے۔ اور ان کا اعتدال برقرار رہتا ہے یعنی دماغ کا دوران خون جس قدر عمدہ حالت میں ہوگا۔ اسی قدر دماغ اپنے کام عمدگی کے ساتھ انجام دے سکیگا اور اس کی تمام قوتیں سرگرمی سے کام کر سکیں گی۔

## مضر دماغ عادتیں

دماغ و ذہن کے تحفظ کی تدابیر کے سلسلے میں پہلے مضرات دماغ پر کئے جاتے ہیں تاکہ ان سے پرہیز کیا جائے دماغ و ذہن کو پراگندہ اور کمزور کرنے کی بدترین شکل یہ ہے کہ کم سے کم وقت میں زیادہ سے زیادہ دماغی کام کیا جائے۔ ذہین اور روشن دماغ طلبا کا یہ طریقہ کہ وہ امتحان کے دنوں میں سال کے مضامین یاد کرتے ہیں۔ ان کی ذہنی ترقی اور ان کی آئندہ زندگی کے لئے بہت مضر ہے۔ اس طریقے سے نہ صرف دماغی قوتیں کمزور ہو جاتی ہیں۔ بلکہ ان کے جسمانی نشوونما اور عام صحت پر بھی خراب اثر پڑتا ہے۔ دوپہر اور شام کا وقت کسی دماغی کام کرنے کے لئے موزوں نہیں ہیں۔ بالخصوص گرمیوں میں دوپہر کے وقت دماغی کام کرنے سے دماغ کند اور پریشان ہو جاتا ہے تمام دن ایک ہی قسم کے دماغی کام میں مصروف رہنا بھی دماغ و ذہن کے لئے مضر ہے۔ نشیلی اور زہریلی اشیا مثلاً تمباکو کا استعمال، شراب نوشی اور افیون خوری وغیرہ کی عادت دماغ کے لئے نہایت تباہ کن ہے۔ چونکہ قبض کی وجہ سے دردسر، دوران سر، دائمی نزلہ و زکام اور کمزوری دماغ وغیرہ بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ اس لئے قبض بھی نہ ہونے دیں۔ علاوہ ازیں دماغی محنت کی زیادتی کثرت فصد و سہل کی افراط، کثرت جماع اور دیگر بدعملیاں دماغ کو پژمردہ و مضمحل اور ذہن کو ناکارہ خراب کر دیتی ہیں ان سے بھی احتیاط رکھنی چاہیئے کمزوری معدہ، بدہضمی، دل، جگر، گردہ و مثانہ کی خرابیوں سے بھی دماغ متاثر ہوتا ہے ان تمام اعضاء کی درستی کا خیال رکھنا چاہیئے۔

## تقویت دماغ کی تدبیریں

چونکہ اب تحقیق جدید سے یہ امر پایہ ثبوت کو پہنچ گیا ہے۔ کہ دماغی قوتوں کی سرگرمی صرف اس بات پر منحصر ہے۔ کہ دماغ کی طرف عمدہ خون معتدل مقدار میں پہنچتا رہے۔ اس لئے اس مقصد کے حصول کے لئے یہ ضروری ہے کہ ان تمام باتوں سے تو پرہیز کیا جائے جو اعصاب یا قلب کو نقصان پہنچاتی ہیں۔ یا خون میں فساد پیدا کرتی ہیں اور ایسی چیزوں کو اپنے معمولات میں داخل کر لیا جائے جن سے عمدہ خون پیدا ہو جاتا ہے اور اس کا دوران اعتدال کی حالت میں رہتا ہے۔ اس مقصد کے لئے دماغی تقویت کے بعض ماہرین کا تجربہ ہے کہ روزانہ صبح کے وقت کھلی فضا میں سر کو ننگا کر کے اگر اس پر پندرہ بیس منٹ تک سورج کی شعاعیں لی جائیں۔ اور اس کے ساتھ آنکھیں بند کر کے دماغ میں روشنی اور طاقت آنے کا تصور کیا جائے۔ تو اس سے دماغ کو تقویت حاصل ہوتی ہے۔ اور عقل و فکر سے کام لینے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے دماغی صحت کی

جی ڈھونک بھی کرتے تھے۔ ان کی عمر ساٹھ سال سے زیادہ تھی اور ان کے فضائل میں ایک عینک کا بھی اضافہ تھا۔

۳۔ فجو خاں نے تنظیم مہینہ کے ساتھ حکیم رسولی کا نسخہ پیش کر کے خواہش کی کہ وہ اسے پڑھ کر مطلب سمجھا دیں تاکہ جو کچھ استعمال کرانی چاہئے غیر منقوط شکستہ خط میں لکھا ہوا نسخہ حسب ذیل تھا

[illegible]

جو سراج [illegible] یعنی گل بنفشہ گاؤزبان سپستان عناب والاچی خطمی تولہ در آب جوشندہ [illegible] آمیختہ [illegible] تکلف [illegible] سمجھنے کی کوشش [illegible] کہا کہ حکیم لوگ تھوڑا سا پڑھ کر بلا بات [illegible] کر دیتے ہیں اس نے صحیح عبارت بھی نہیں لکھتے۔ اب دیکھئے نسخہ میں لکھا ہے گل بنفشہ گاؤزبان حالانکہ یوں لکھنا چاہئے تھا گل لسان البقر بنفشہ۔

فجو خاں نے مولوی صاحب کی گفتگو سے گھبرا کر کہا کہ ان باتوں کو تو آپ عالم لوگ سمجھ سکتے ہیں مجھے تو دوا کا نام اور اس کا مطلب بتا دیجئے تاکہ میں لڑکے کا علاج شروع کر دوں۔ مولوی صاحب نے نسخہ کا مطلب اس طرح بیان کیا کہ گاؤ کی زبان تباشیر یعنی رات کو عنایت الٰہی سے خطمی طور پر فائدہ ہوگا اور ہاں گائے کی زبان پانی میں جوش دے کر اور صاف کر کے سفید بھات ملا کر کھاؤ نبات سفید کو مولوی صاحب نے بھات سفید یعنی چاول سفید پڑھا اور سپستان کو شانہ عناب والاچی کو عنایت الٰہی اتنے میں پٹواری بھی آگیا اس نے مولوی صاحب کی گفتگو سن کر کہا کہ حضرت یہ پانچ جگہ الفاظ کے نیچے پانچ کا ہندسہ بنا ہوا ہے اس کا کیا مطلب ہے؟ مولوی صاحب نے فوراً جواب دیا کہ اس کا یہ مطلب ہے کہ ہر نوالہ پانچ پانچ ماشہ کی مقدار میں ہونا چاہئے۔ تم تو لکھے پڑھے جو دیکھو یہ حکیم لوگ کس قدر غلط نسخہ لکھتے ہیں حتمی کو خطمی لکھ دیا۔ بہرحال فجو خاں مولوی صاحب سے نسخہ کا مطلب اچھی طرح سمجھ کر گھر آئے اور جس طرح انہیں بتایا گیا تھا۔ انہوں نے

نسخے کی زبان سنا کر جوش دلوائی اور چاولوں میں ملا کر بیٹے کو کھلائی غنیمت یہ ہے کہ مولوی صاحب نے ۵۰۰ ماشہ کی مقدار مقرر کر دی تھی اور اس لئے صرف تولہ کے بقدر سیال رجز نے نوش فرمائی تاہم کھانسی بڑھ گئی اور اس کا مرض ترقی پذیر ہو گیا اس کے اختلال سے جو دیکھا فجو خاں کو بہت فکر ہوا اب کے وہ خود بھی بیٹے کے ہمراہ حکیم صاحب کے ہاں گئے۔ حکیم صاحب کا مطلب اس وقت زوروں پر تھا چشمہ میں انس کی ایک چارپائی پر حکیم رسولی جلوہ افروز تھے سال حال کی ایک جنتری باد الحی کا نقد کے چند ٹکڑے اور ایک بوسیدہ قلمدان کے سامنے رکھا تھا [illegible] چارپائی کے پاس دو تین چارپائیاں اور بھی پڑی تھیں۔ اور ان پر حکیم صاحب کے مریض بیٹھے ہوئے تھے کوئی کاڑھے کی چادر اوڑھے ہوئے تھا کوئی صرف دھوتی میں تھا یہ بھولے بھالے مریض شہری بیماریوں سے بالکل ناواقف تھے انہیں [illegible] کی ہوا نہیں لگی تھی۔ وہ یہ نہیں جانتے تھے کہ [illegible] بالکل [illegible] کہ [illegible] بھی کوئی چیز [illegible] دنیا سرگرداں ہے [illegible] بدلوا کر [illegible] میں بھی جوانی [illegible] وہ نہیں جانتا کہ شیخ [illegible] کو [illegible] چھوڑا تھا اب وہاں [illegible] گئی ہے وہ تو بس لال ڈاڑھی والے [illegible] سے واقف ہے اسے کچھ خبر نہیں [illegible] مولوی [illegible] درجہ کے حکیم ہیں اور ان کا نسخہ اس [illegible] مفید ہوگا [illegible] وہ مطب کے آداب [illegible] واقف نہیں [illegible] جو شانہ [illegible] سے [illegible] شہر میں ہر شخص جانتا ہے بالکل ناواقف ہے حکیم رسولی اسے جو تدبیر بتاتے ہیں اسے اچھی طرح سمجھے بغیر عمل کے لئے تیار ہو جاتا ہے اس کے پاس صرف ایک طاقت ہے جو حفاظت کرتی ہے اور وہ اس کی قوت مدبرہ ہے اور یہ قوت اس میں شہریوں سے زیادہ ہے۔

اس طرح مریضوں کا ہجوم تھا جب فجو خاں اپنے بیٹے کو لئے ہوئے حکیم رسولی کے پاس پہنچے

یہ دونوں ایک طرف چارپائی پر بیٹھ گئے اور ادھر ادھر دیکھنے لگے ایک مریض نے حکیم صاحب کے پاس جا کر کہا کہ جی چاہے تو فائدہ ہے حکیم صاحب نے غصہ دیکھ کر نسخہ مانگا مریض نے کہا نسخہ تو میرے پاس نہیں میں تو اس کی گولیاں بنا کر کھا گیا حکیم صاحب نے پوچھا گولیاں کیسی؟ مریض نے جواب دیا حکیم جی آپ ہی نے تو کہا تھا کہ اس نسخہ کی گولیاں بنا کر تین دن تک ایک گولی [illegible] نے نکال لیا حکیم صاحب نے کہا بیوقوف [illegible] نسخہ کا فقط گولیاں بنانے کے لئے کہا تھا [illegible] تھی اس کی گولیاں بنانے کے لئے کہا تھا [illegible] نے [illegible] نسخہ لکھ کر دیا [illegible] اچھی طرح سمجھایا [illegible] اظہار کیا [illegible] حماقتوں پر اس قدر خفا [illegible] کہ ان باتوں کی عادت تھی وہ ہر مریض کا حال [illegible] بے وقوف شخص کے ساتھ دوا بتاتے تھے۔ فجو خاں اپنے دل میں خوش تھے کہ دوسرے مریضوں کی طرح ان میں کوئی غلطی نہیں ہوئی ہے [illegible] کے ساتھ اتنا نسخہ مولوی [illegible] سے [illegible] صاحب اس کی کہانی [illegible] ایک غلہ سے زیادہ [illegible] اور گائے کی زبان جوش [illegible] گائے کی زبان بڑی مشکل سے ملتی ہے [illegible] اب تک نافہ نہیں کیا۔ حکیم صاحب فجو کی [illegible] سن کر بہت بہت حیران ہوئے انہوں نے کہا بھائی علاج تمہیں کس نے بتایا؟ فجو خاں نے کہا کہ آپ ہی نے نسخہ میں لکھا ہے ہم نے [illegible] پڑھوا کر رجو کو دوا کھلائی ہے [illegible] آپ نے لکھا ہے کہ گائے [illegible] کے نوالے پانچ پانچ ماشہ [illegible] سے [illegible] فائدہ ہوگا حکیم صاحب نے یہ بیان سنکر سر پیٹ لیا فجو خاں کی سادگی پر انہیں غصہ بھی آیا اور ہنسی بھی۔ انہوں نے نسخہ کی دوا پڑھ کر سنائی اور کہا کہ خدا کا شکر کرو کہ تم نے تو اپنے بیٹے کے مار ڈالنے کا انتظام کیا تھا خدا کی مہربانی تھی جو زیادہ نقصان نہیں پہنچا اب یہ دوائیں عطار سے لے جاؤ ان کو پانی جوش دیکر اور مصری ملا کر دونوں وقت پلاؤ چاول دینا مونگ کی دال اور روٹی کھلانا

# دیہاتی مطب

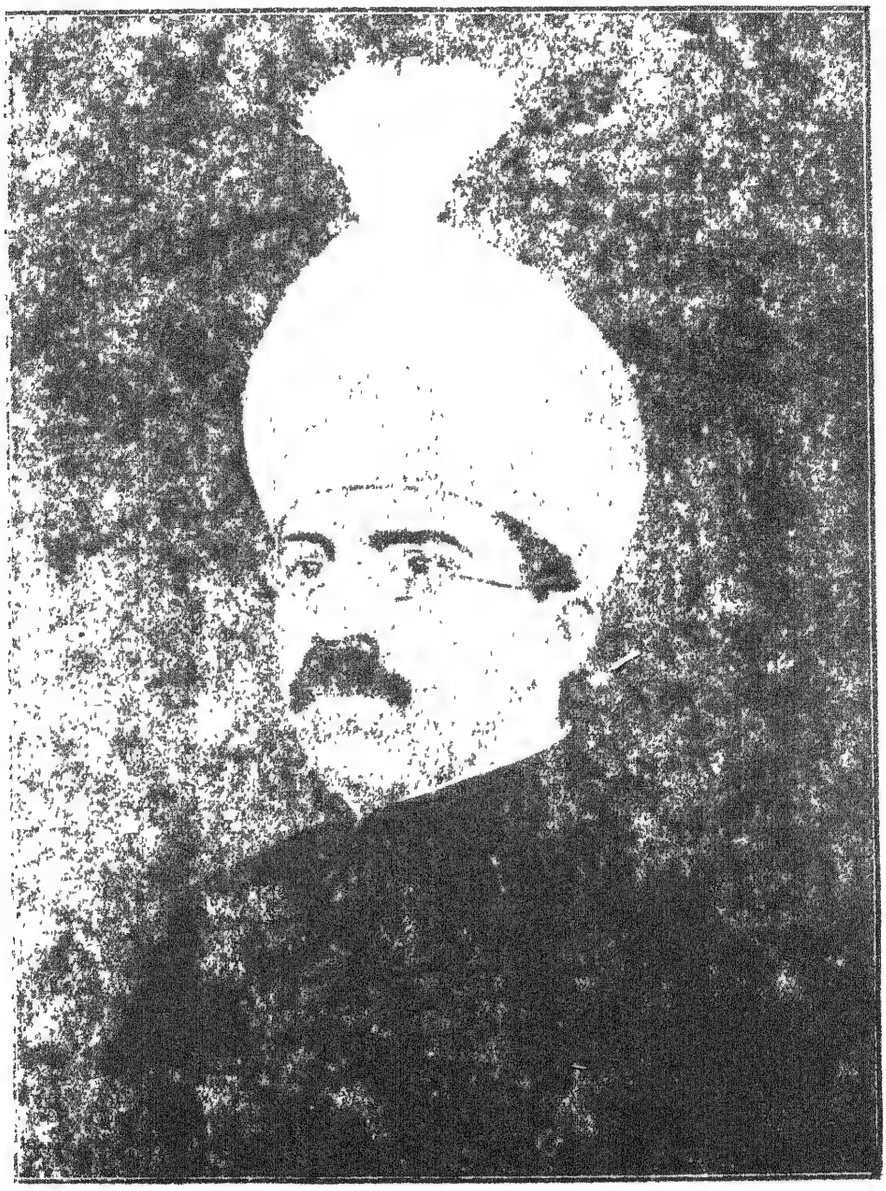
[illegible] اگر آپ غلط نہیں تو یہ خیال [illegible] کہ [illegible] اگر آپ [illegible] رہتے ہیں تو اس [illegible] کو علم [illegible] لیکن ابھی ہندوستان میں [illegible] وجود [illegible] کرتے ہیں [illegible] یقین رکھتے ہیں کہ دنیا میں ایک ٹڑیا بیٹھی ہوئی چڑیا [illegible] ہے ہندوستان میں بہت سے ایسے دیہات ہیں جن میں ہندوستان کی روشنی تو کیا مغل کا نور بھی نہیں پہنچا اور ایسے دیہات بھی ہیں جہاں خاص مغل دماغ کی مخلوق آباد ہے۔ ان لوگوں کی معاشرت کا حال آپ سنیں تو آپ کو لطف اور ظرافت کا لطف آئے شہر کے باشندے جب کبھی اپنے دماغ میں ہر قسم کی معلومات رکھتے ہیں۔ دیہاتیوں کی سادگی اور ناواقفیت کا حال سنیں گے تو تعجب سے یقین کریں گے کہ واقعات حقیقت ہیں واقعات ہیں اور زیب داستان کے لئے ان میں کچھ آمیزش نہیں کی گئی ہے جس طرح معاشرت کے دوسرے شعبوں میں دیہاتیوں کے واقعات دلچسپ ہوتے ہیں اسی طرح علاج و دوا کے متعلق بھی ان کی باتیں خاص لطف رکھتی ہیں میرپور ایک چھوٹا سا گاؤں ہے اس گاؤں کا چودھری فجو خاں اور اس کا کنبہ طاقت اور تندرستی کا نمونہ تھا۔ گھر میں کبھی کوئی بیمار نہ تھا اور فجو خاں کی تو یہ حالت تھی کہ ساٹھ سال کی عمر میں کبھی اسے نزلہ زکام یا دوسری کوئی شکایت نہیں ہوئی تھی۔ اتفاق سے اس کا بڑا بیٹا رجو خاں کچھ بیمار ہو گیا چند روز تو وہ اس کی طرف سے غافل رہا لیکن جب دیکھا کہ وہ صبح و شام چھینکتا اور کھانستا رہتا ہے تو فجو خاں نے اپنے دیہاتی دوستوں سے مشورہ کیا کہ رجو کے متعلق کیا کرنا چاہئے میرپور سے چھ سات کوس کے فاصلہ پر ایک بڑا گاؤں تھا۔ جس کا نام مراد گنج تھا۔ مراد گنج میں ایک حکیم صاحب رہتے تھے جو شہر میں ناکام ہونے کے بعد اس گاؤں آ رہے تھے دس دس کوس بیس کوس سے مریض ان کے پاس آتے تھے۔

روپیہ تو کچھ زیادہ نہیں ملتا تھا لیکن [illegible] اناج غرہ کا بڑا آرام تھا۔ حکیم صاحب کی تندرستی آتشی سے بسر ہوتی تھی اور وہ دیہاتیوں کی سادہ معاشرت سے بہت خوش تھے۔ حکیم صاحب کا نام حکیم غلام علی خاں تھا لیکن دیہاتی [illegible] اس نام کا لفظ بہت دشوار [illegible] حکیم صاحب کی پیشانی پر ایک رسولی نما [illegible] والے ان کو حکیم رسولی کہا کرتے تھے چنانچہ فجو خاں نے اپنے بیٹے کے علاج کے متعلق احباب سے مشورہ کیا تو انہوں نے ایک زبان ہو کر کہا کہ رجو کو حکیم رسولی کے پاس لے جایا جائے۔ فجو خاں نے بھی حکیم رسولی [illegible] انہوں نے اس مشورہ کو پسند کر کے بیٹے کو حکیم صاحب کے پاس جانے کی ہدایت کی۔

۲۔ دیہاتی مریض ایسا نہیں ہوتا جو [illegible] تو دوسری بات ہے ورنہ دو سات اٹھ کوس کا فاصلہ طے کر کے حکیم صاحب کے پاس پہنچنے کے لئے کبھی یکہ تانگہ یا کسی دیہاتی سواری کا شرمندہ احسان نہیں ہوتا۔ وہ بیس بیس میل پیادہ پا جا کر حکیم کو نبض دکھاتا ہے۔ اور عموماً دو روپے نقد فیس آمد و رفت ہی سے تندرست ہو جاتا ہے۔ اگر دوا پینے کا اتفاق ہو گیا تو یہ اس کی عمر کا ایک یادگار کارنامہ ہوتا ہے۔ باپ کی ہدایت کی مطابق دوسرے دن میاں رجو علی الصباح اٹھے ہاتھ منہ دھویا کچھ چھینکیں لیں کچھ کھانس کھانس کر کف جاری کیا دھوتی اور کرتہ بدلا صافہ کھول کر دوسرے رخ سے باندھا اور مراد گنج روانہ ہو گئے سہ پہر کے وقت ان کی واپسی ہوئی۔ باپ نے پوچھا۔ کہو حکیم صاحب نے کیا دوا دی۔ رجو نے کہا۔ دوا تو کچھ نہیں دی البتہ ایک رقعہ لکھ دیا ہے فجو خاں کو کبھی کسی حکیم کے ہاں جانے کا اتفاق نہیں ہوا تھا وہ مطب کے آداب طریق سے ناواقف تھا اسے خیال تھا کہ حکیم خود ہی مریض کو دوا دیتا ہے وہ نہیں جانتا تھا کہ حکیم نسخہ لکھتا ہے اور پھر وہ نسخہ کسی عطار سے بندھوا کر استعمال کیا جاتا ہے

بیٹے سے نسخہ کا حال سن کر وہ گھبرا گیا اس نے پوچھا رقعہ کس کے نام لکھا ہے پٹواری کے نام لکھا ہوگا رجو نے کہا یہ مجھے معلوم نہیں نہ پڑھوا کر دیکھ لو دونوں باپ بیٹے نسخہ لے کر پٹواری کے پاس پہنچے حکیم صاحب عموماً بدخط ہوتے ہیں اور بدخطی کے باوجود نسخہ ابھی بے پڑھا ہی اور [illegible] بدخطی کی حیثیت سے [illegible] لکھتے ہیں کہ بعض اوقات [illegible] ایک لفظ پڑھ [illegible] بدخطی کی حیثیت سے اپنے ہم پیشہ طبقہ میں خاص امتیاز رکھتے تھے وہ کبھی نقطے استعمال نہ کرتے تھے شوشوں اور وصل پیوند کے متعلق وہ مجتہدانہ طرز رکھتے تھے مثلاً ش کے تین دندانوں کی جگہ ان کا جی چاہتا تھا تو یہ چار بنا دیتے تھے یا دو ہی پر اکتفا کرتے تھے حرکتوں کے معاملہ میں بھی کچھ زیادہ پابندی سے کام نہیں لیتے تھے یہ نسخہ جو انہوں نے رجو کے لئے لکھا تھا ان کی رسم الخط کا ایک شاہکار تھا باپ بیٹے جب پٹواری کے پاس پہنچے اور ذرا اس رقعہ کو بغور پڑھ کر انہوں نے نسخہ پیش کیا تو پٹواری نسخہ کا ایک لفظ نہ پڑھ سکا اس نے کہا جناب میں تو اردو لکھ پڑھ سکتا ہوں یہ عبارت کسی اور زبان کی معلوم ہوتی ہے البتہ اتنا کہہ سکتا ہوں کہ نسخہ ہے کوئی رقعہ نہیں ہے۔ اس نسخہ میں جو دوا لکھی ہے اسے آپ بیمار کو پلائیں فجو خاں نے کہا کہ دوا تو جب پلائیں اس کا نام معلوم ہو تم کہتے ہو کہ نسخہ کسی اور زبان میں لکھا گیا ہے بتاؤ کیا تدبیر کی جائے؟ پٹواری نے کہا مولوی صاحب کے پاس جاؤ وہ عربی فارسی جانتے ہیں ضرور نسخہ پڑھ سکیں گے اور تم کو دوا کا نام بتا دیں گے فجو خاں ایک دوست کو ساتھ لے کر مولوی صاحب کے پاس گئے۔ مولوی صاحب حقیقت عربی اور فارسی سے واقف تھے لیکن معاملہ اس مقولہ کے بالکل خلاف تھا کہ "یک من علم را دہ من عقل می باید" ان کے پاس علم تو دس من تھا لیکن عقل مشکل سے دس سیر ہوگی اور وہ بھی ایک خاص انداز کی تاہم میرپور کے دیہاتیوں میں ان کے علم و فضل کا بڑا شہرہ تھا عیدین اور جنازہ کی نماز وہی پڑھاتے تھے اور فاتحہ دینے کی خدمت بھی ان ہی کے سپرد تھی۔ مولوی صاحب دیہاتی معتقدین کو تعویذ بھی دیا کرتے تھے اور

پریذیڈنٹ ہمدرد نونہال اسمبلی کا پیشہ تا بعد آصف شاہ ویلفیئر سوسائٹی



# علاج بالتفریح

(مترجمہ حکیم عبدالقوی صاحب دریابادی)

اخبار ٹیلیگراف کا ایک نامہ نگار اخبار مذکور کی اشاعت ۲۶ دسمبر ۱۹۴۳ء میں قطر [illegible] کلکتہ میں ریڈ کراس سوسائٹی کے اہم ترین کارنامہ [illegible] سے ایک علاج بالتفریح کا شعبہ [illegible] مقصد یہ ہے کہ بیماروں اور زخمیوں کو [illegible] جلد حصول صحت کے [illegible] کے ساتھ ایسا چیز [illegible] خوشگوار [illegible] کے بارے میں محض سوچنا ہی مریض کے لئے موجب تکلیف ہو۔ اس طریقہ علاج سے صرف ہی نہیں کہ [illegible] بیماریوں سے صحت حاصل کرنے والے مریض [illegible] کے [illegible] ہسپتالوں میں خوشگوار ہو جاتا ہے بلکہ اس سے ان کے تباہ شدہ نظام عصبی و دماغی میں جان پیدا ہو جاتی ہے۔ مریضوں کی تیمارداری سے بڑھ کر انسان کے لئے اور کوئی چیز خوشگوار نہیں ہو سکتی ہے۔ خاص کر جب کہ جنگ کا زمانہ ہو اور مریضوں میں زخمی سپاہی ہوں۔ ان کی تیمارداری کرنا ان کو شادان و فرحان رکھنا اور ان کی بیماری کے دکھ درد کو کسی نہ کسی حد تک کم کرنا اور زیادہ خوشگوار معلوم ہوتا ہے۔ ریڈ کراس کے ادارہ نے مذکورہ بالا کام کی ابتداء بالکل معمولی طریق پر کی تھی لیکن اب وہ ترقی کر کے کلکتہ کا مفید ترین کام بن گیا ہے اور بہت جلد اس کے پروگرام میں سارا ہندوستان شامل ہو جائے گا۔ اس وقت اس کے دو مراکز کلکتہ میں قایم ہو چکے ہیں۔ پہلا شہر کے لئے جس میں خواتین رضاکارانہ طور پر متعدد ہسپتالوں اور بحالی صحت کی جگہوں میں معذور سپاہیوں کی خدمت کرتی ہیں۔ دوسرے مرکز میں ٹریننگ دی جاتی ہے اور پورے مشرقی ہند کے لئے سپلائی کا ڈپو قایم ہے۔ بہت سے کام سیکھے ہوئے کارکن پورے وقت کام کرنے کے لئے ہسپتالوں میں بھیجے جاتے ہیں تاکہ وہ مجروح سپاہیوں کی تفریحی ضروریات بہم پہنچا سکیں۔ یہ علاج بالتفریح مشتمل ہے۔ حرفتی کاموں، اندرون خانہ کھیلوں، تفریحوں، خطوط رسانی، کتابوں کی بہم رسانی اور تازہ تازہ خبروں کی فراہمی پر مختصر یہ کہ ہر وہ چیز اس میں شامل ہے جو مریضوں کی توجہ دوسری طرف مبذول کرا کر ان کی ذہنی پریشانی اور ملال سے نجات دلائے اور آیندہ کے لئے ان کے دماغ کے برے اثرات پڑنے سے محفوظ رکھے۔ یہ ظاہر ہو چکا ہے کہ جب مریضوں کے لئے مناسب مقدار میں ان کی توجہ بٹانے والی تفریحوں کا انتظام کیا جاتا ہے تو ان کی صحت کی بحالی کا اوسط بہت بڑھ جاتا ہے اور فوجی نقطہ نظر سے خاص اہمیت کی چیز یہ ہے کہ اس صورت میں جب سپاہی میدان جنگ میں واپس ہوتے ہیں۔ تو ان کا استقلال قایم رہتا ہے اور وہ خوب خوش و خرم رہتے ہیں۔ ریڈ کراس سوسائٹی کا نقطہ نظر صرف انسانی خدمت ہے اور اس تفریحی علاج میں اس لئے کوشاں ہیں کہ مریض جو اپنے گھروں سے دور ہیں جس حد تک ممکن ہو۔ ان کے لئے تلافی کا سامان بہم پہنچ سکے۔ ایک سپاہی کی صحت جونہی بحال ہونے لگتی ہے اس کی سب سے پہلی تمنا یہ ہوتی ہے کہ اس کے گھر والے اس کی خیریت جان سکیں۔ یہی موقعہ ہے اس کے لئے ڈاک کی آسانی بہم پہنچانے کا اکثر حالات میں ان سپاہیوں کی طرف سے بہت سے خطوط لکھوائے جاتے ہیں۔ تار اور بحری تار بھجوائے جاتے ہیں۔ اور کسی قدر بنک کے متعلق کام بھی کیا جاتا ہے۔ اس کے بعد مریض کتابیں پڑھنا چاہتا ہے اور بازار سے کچھ چیزیں خریدنا چاہتا ہے۔ اس موقع پر ریڈ کراس کے کارکن اس قسم کی ضروریات کو پورا کرتے ہیں۔

باہتمام مرزا محمود الحسین مہتمم صحت عامہ ترب بازار مطبوعہ مطبع دستگیری حیدرآباد دکن

# نازیوں کے عروج و زوال کی داستان

## [illegible]

### ۱۹۳۹ء

[illegible]

۱۸-۱۹ - برطانوی [illegible]

۲۰ - نارے [illegible] کا اعلان۔

۲۳-۲۴ - برطانوی فوجیں [illegible] سے قاہرہ [illegible]

۲۶ - [illegible] فوجیں [illegible] جہازوں [illegible] گئیں (۳ [illegible])

۲۷ - نارے [illegible] فوجوں کے اترنے کا اعلان

۲۸ - ہالینڈ [illegible] جرمن حملہ۔

برطانوی اور فرانسیسی فوجوں [illegible] داخلہ جرمن [illegible] نہائم کے مقام پر دریائے [illegible] پار کر لیتے ہیں برطانوی فوجیں آئرلینڈ [illegible]۔

وزیر اعظم کے [illegible] کا تقرر۔

۱۱ - برطانوی جنگی کابینہ کی تشکیل۔

۱۳ - ولندیزی حکومت [illegible] میں اور منتقل ہو گئی

۱۴ - برطانیہ [illegible] جہازوں کے ذریعہ [illegible] دفاع کی [illegible] (۵۰ ہزار شہری زخمی یا ہلاک ہوئے [illegible] ۳۰ ہزار کام آئے) ہالینڈ نے جرمن شرائط مان لیں۔ ملکہ ولہلمینا لندن میں۔

۱۵ - جنرل نے [illegible] ہوائے میوز پار کر لیا۔ برطانی مہماتی فوج [illegible] کے مغرب میں ہٹ آئی

۲۴ - رود بار کی بندرگاہوں کی طرف جرمنوں کی پیش قدمی۔

۲۵ - نارے کا سقوط۔

بلجیم کی فوج جرمن شرائط مان لیتی ہے۔

مئی ۲۸ - جون ۴ - ڈنکرک کا تخلیہ۔ ۲۲۴۵۸۵ برطانی اور ۱۳۵۴۶ فرانسیسی اور بلجیمی سپاہ کا تخلیہ جس میں ۲۲۲ برطانی بحریہ کے اور ۶۲۵ دوسرے برطانی جہازوں سے کام لیا گیا۔

برطانیہ کا مالی نقصان ۔ ۷۰۰ ٹینک ۲۴۰۰ توپیں اور ہر طرح کی ۵۰ ہزار گاڑیاں۔

برطانیہ کا جانی نقصان ۔ ۱۳ ہزار جوان کام آئے اور ۴۰ ہزار گرفتار ہوئے۔

[illegible]

۱۲ - [illegible] کا اعلان۔

۱۴ - [illegible]

۱۹ - [illegible] کے اتحاد کے متعلق [illegible]

[illegible]

۲۵ - [illegible]

[illegible] جرمن [illegible] گئے۔

۲۶ - جنگ [illegible] کے منصوبوں کا اعلان۔

[illegible] جرمنی [illegible] آرڈیننس کا نفاذ۔

اطالویوں کا کسالا اور فیات پر قبضہ۔

برطانی بندرگاہوں کے فرانسیسی جنگی جہازوں پر قبضہ کر لیا گیا۔

جولائی ۵ - پیتاں کی حکومت نے برطانیہ سے سفارتی تعلقات توڑ دیے۔

۱۵ - مرسیل پر اطالویوں کا حملہ۔ برطانوی [illegible] فوج کی پسپائی۔

اگست ۲ - بیور بروک جنگی کابینہ میں۔

اگست ۴ - صومالی لینڈ پر فوج کشی۔

۸ تا اکتوبر ۳۱ - جنگ برطانیہ آر۔ اے۔ ایف کے شکاری طیاروں اور طیارہ شکن توپوں نے دن دھاڑے دشمن کے ۲۳۷۵ طیارے تباہ کیے آر۔ اے۔ ایف کے ۷۳۳ طیارے ضائع ہوئے اور ۳۷۵ طیارچی کام آئے۔

داگست تا ستمبر ۱۹۴۰ء کے دوران میں پانچ ایسے مواقع پیش آئے جب آر۔ اے۔ ایف

# [illegible]

[illegible]

## [illegible]

(۵) جنگ کی نشریاتی [illegible]

(۱۱) جنگ [illegible]

(۱۲) [illegible] وسائل [illegible] حفاظت

(۱۳) [illegible] جنگ [illegible] انسانیت [illegible] جنگ کا [illegible]

(۱۴) مشرقی [illegible] کی سیاست

(۱۵) جاپان کی [illegible]

(۲۱) جاپان کی تاریخی پالیسی

(۲۳) جاپان کی نئی [illegible]

(۲۴) جاپان کے خلاف برطانوی اقدام

(۲۵) جاپانی آئین [illegible] امتحان میں پورے اتر سکیں گے؟

(۲۶) محوریت کی [illegible] جارحانہ اقدام [illegible] متحدین [illegible] کی فتح تہذیب اخلاق اور امن و سلامتی کی فتح ہے

(۲۸) جنگ اور وبائی امراض

(۲۹) جاپان نے ہتھیار ڈالدئے اور جنگ ختم ہوگئی صدر اعظم بہادر کی نشری تقریر

(۳۱) جنگ کا اثر صحت عامہ پر

(۳۲) دوران جنگ میں سائنس دانوں کے ماہرانہ تجربات

(۳۵) زمانہ جنگ کے سائنسی ایجادات

(۳۷) زمانہ جنگ کے مسائل صحت۔ ریڈیو گرافی سے مرض کی تشخیص

### صلح جاپان

### دفعات صحت

### امن و سلامتی

(۴۱) [illegible] کے اقتصادیات

(۴۳) [illegible] کی امن نواز [illegible]

(۴۴) [illegible] امن کا قیام ممکن ہے؟ [illegible] کیلئے مشکلات کا سامنا

(۴۹) [illegible] ہی امن کا [illegible]

(۵۰) [illegible] امن عامہ

(۵۱) قیام امن کی مطلق [illegible] پیرس [illegible] کی [illegible]

(۵۳) [illegible]

(۵۴) قیام امن عامہ [illegible] حکومت کا فرض اولین ہے۔ امن پسندی کی خواہش ایک [illegible] ہے۔

(۵۴) امن کانفرنس کا خطبہ استقبالیہ

(۵۵) [illegible] پیام [illegible] ہے اور مقبول عام [illegible] ہے۔ امن کانفرنس کا خطبہ صدارت

(۵۶) مجلس قیام امن کی سالانہ رپورٹ

(۵۷) امن کانفرنس کی قرار دادیں

(۵۹) [illegible] پیام امن پیغام امن

(۵۹) صحت عامہ [illegible] روزہ کا خیر مقدم

(۶۰) ہٹلریت کا خاتمہ

ماہ [illegible] **فتح رفقاء دول ثلاثہ** ۱۹۴۵ء

از سلام اللہ حسینی [illegible]

۱۰۔ [illegible] جاپان کے جہاز [illegible] اور [illegible] کی غرقابی

۱۱۔ اٹلی اور جرمنی [illegible] امریکہ کے خلاف اعلان جنگ

۱۷۔ برطانوی فوجوں کا [illegible] غازی پر قبضہ۔

۲۱۔ جاپانی جنرل [illegible] فلپائن پر [illegible]

۲۳۔ واشنگٹن میں برطانیہ اور امریکہ کی جنگی کونسل کا پہلا اجلاس۔

۲۵۔ [illegible] میں جاپانی [illegible]

[illegible] کی [illegible] فوجوں [illegible]

برطانوی سپاہی [illegible] ہندوستانی سپاہی [illegible] کناڈوی سپاہی ۲ ہزار اور ایک مقامی رضاکار فوج [illegible] ہزار سپاہی تھے)

۲۶۔ نوفوٹن پر دوسرا [illegible] کو کھلا شہر قرار دے دیا گیا۔ مسٹر چرچل واشنگٹن [illegible] سے خطاب۔

## ۱۹۴۲ء

جنوری ۲۔ منیلا اور [illegible] کا سقوط۔

۴۔ [illegible] کے جنگی [illegible] برطانیہ امریکہ، روس، چین، [illegible] اور ہندوستانی [illegible] تھے محوری [illegible] پر دستخط

۹۔ [illegible] کی [illegible] تک پسپائی۔

۲۳۔ رنگون پر جاپانیوں کا حملہ۔

۲۷۔ مسٹر چرچل کی طرف سے اعلان (۱) واشنگٹن میں مشترکہ چیف آف اسٹاف کمیٹی کا قیام (۲) لندن میں بحرالکاہل کی جنگی کونسل کا قیام (۳) امریکی ہوائی اور بری فوجوں کا برطانیہ میں برطانوی فوجوں سے التصال جنگی کابینہ میں نوآبادیات کی نمائندگی۔

۲۳۔ ۲۰۔ جاپانی نیوگنی میں لے کے مقام تک پہنچ گئے۔ جنرل آئزن ہاور پر جاپانی فوجوں کا حملہ

۲۸۔ بالائی ڈونز کو عبور کر کے یوکرین میں روسیوں کا داخلہ۔

۳۰۔ برطانوی فوجیں جزیرہ سنگاپور تک ہٹ آئیں۔

۳۱۔ مولمین پر جاپانیوں کا قبضہ۔

فروری۔ مارشل چیانگ کائی شیک کا دہلی میں ورود۔

فروری ۱۱۔ نئی دہلی کے اعلان کے مطابق جنگی کابینہ اور بحرالکاہل کی جنگی کونسل میں ہندوستان کو نمائندگی کی دعوت۔

۱۵۔ سقوط سنگاپور۔

۱۰۔ برما میں شتفن کی چوکی پر برطانوی اور ہندوستانی طیاریوں کی سرگرمی۔

۱ [illegible] ۹۔ رنگون کا تخلیہ اور [illegible] پسپائی۔

۲۳۔ [illegible]

۲۷۔ ۲۸۔ [illegible] کی تباہی۔

اپریل ۱۔ ہندوستان پر جاپانیوں کا [illegible]

[illegible] جاپانی [illegible]

[illegible] کی طرف سے [illegible]

۱۱۔ [illegible] امریکی [illegible]

۲۹۔ [illegible] کے سقوط [illegible]

مئی [illegible] میں برطانوی فوجوں کا [illegible]

[illegible] کی جنگ۔

جاپان [illegible] کی بھاری نقصانات [illegible] بعد پسپائی۔

[illegible] کی [illegible] کی قلعہ گیر فوج نے [illegible] قبول کر لی۔

۱۵۔ برما سے پسپا ہونے والی پہلی برطانوی فوجیں ہندوستان کی سرحد پر۔

۲۶۔ لندن میں ۲۰ سالہ برطانوی روسی معاہدہ پر دستخط جس کی رو سے جنگ کے دوران میں اور اس کے بعد پورے پورے اشتراک عمل کا انتظام کیا گیا۔

۳۰۔ ۳۱۔ شاہی ہوائیہ کا ۱۱۳۰ بمباروں کے ساتھ کولوں پر حملہ۔

جون یکم ۲۔ شاہی ہوائیہ کا ۱۰۳۶ بمباروں کے ساتھ ایسن پر حملہ۔

۱۰۔ روس میں جرمنوں کا موسم گرما کا جارحانہ حملہ

وائسرائے کونسل کی جنگی وسائل کی کمیٹی کے قیام کا اعلان۔

۱۱۔ ڈیوک آف گلاسٹر کی فوجوں کے ساتھ [illegible] کے لئے ہندوستان میں تشریف آوری۔

۲۱۔ بیرمنوا کا طبروق پر قبضہ۔

جولائی یکم۔ جرمن العلمین پہنچتے ہیں۔ سات مہینے [illegible] کے بعد جرمن سیباستوپول پر دوبارہ قابض ہو گئے۔

۲۔ وائسرائے کی کونسل میں توسیع [illegible]

[illegible] کا تقرر [illegible]

[illegible]

[illegible]

[

نے روزانہ دشمن کے سب سے زیادہ طیارے مار گرائے۔ ۱۵ اگست کو دشمن کے ۱۰۱ اور ۱۵ ستمبر کو ۱۹۵ طیارے مار گرائے گئے)

۱۲۔ برطانیہ نے برطانوی صومالی لینڈ خالی کر دیا۔

ستمبر ۳۔ انگریزی۔ امریکی معاہدہ نیوفاؤنڈ لینڈ اور برمیوڈا کے بحری اور ہوائی مرکزوں کا امریکہ کو مفت استعمال کرنے کے لئے دینا طے پایا۔ برطانیہ کو ۵۰ تباہ کن جہاز امریکہ سے ملے اور برطانیہ نے جامائیکا، سینٹ لیوسیا، ٹرینی ڈاڈ، بہامز اور برطانوی گائنا کے مرکز بحری استعمال کے لئے دے دیئے۔

۹۔ امریکہ کے پہلے تباہ کن جہاز [illegible]

۱۴۔ ہندوستانی فوجیں مصر [illegible]

اکتوبر ۲۵۔ وائسرائے نے [illegible] دہلی میں ایمرجنسی [illegible] کا [illegible]

۲۱۔ اطالویوں نے [illegible] پر فوج کشی کی۔

نومبر ۱۱۔ ۱۲۔ بحریہ کے [illegible] نے [illegible] اطالوی [illegible] پر حملہ [illegible]

[illegible] ہندوستانی [illegible] کے لئے [illegible] تیار کیا۔

دسمبر ۹۔ [illegible] کا [illegible] اقدام [illegible]

۱۱۔ چوتھی ہندوستانی ڈویژن نے اطالوی [illegible] کو توڑ دیا سیدی براني پر برطانوی

## سنہ ۱۹۴۱ء

جنوری ۱۸۔ کسالا پر دوبارہ قبضہ کر لیا گیا۔

۲۲۔ طبروق پر قبضہ۔

فروری یکم۔ اغوردت پر قبضہ

۳۔ الاغیلہ میں داخلہ

۵۔ بنغازی پر قبضہ کر لیا گیا۔

۱ تا ۲۷۔ کیرن کا محاصرہ (ہندوستانی سپاہیوں نے ۲۷ فروری کو کیرن پر قبضہ کر لیا)۔

۱۵۔ کسمے اوپر قبضہ۔

۲۵۔ موغادیشو کا سقوط۔

مارچ ۴۔ لوفٹین پر پہلا حملہ۔ مچھلی کے تیل کا کارخانہ اور جہاز تباہ کئے گئے۔

۱۱۔ اوعارپٹہ کے پل پر صدر روزویلٹ کے دستخط ہوئے۔

۲۸۔ راس ماٹاپان کی لڑائی۔

۲۔ ملک معظم نے وائسرائے کو پیام تہنیت بھیجا جس میں ہندوستان کی مسلح فوجوں کی معرکہ آرائیوں پر مبارکباد دی گئی۔

اپریل ۲۔ برطانیہ نے عراق سے اپنی فوجیں ہٹا لیں۔

۳۔ ایریٹریا کی بڑی محصوں میں شاہی ہندوستانی [illegible] کی گرا [illegible] کے متعلق اعلان۔

برطانیہ نے بنغازی خالی کر دیا۔

عراق میں رشید عالی کی بغاوت۔

[illegible] برطانوی [illegible] اور [illegible] فوجیں [illegible]

۱۳۔ طبروق کے محاصرہ کی [illegible] سے [illegible] پر قبضہ کر لیا۔

[illegible] کی [illegible] کے لئے ایک ہندوستانی بریگیڈ پہنچ گئی۔

۱۱۔ برطانوی ہندوستانی اور دوسری [illegible]

[illegible] ۱۵ [illegible] حملے۔

۲۵ تا مئی ۲۔ یونان سے [illegible]

۲۰۔ جرمنوں نے [illegible] پر قبضہ کر لیا۔

۲۸۔ جرمنوں کا سولم پر قبضہ۔

مئی ۵۔ ہیل سلاسی کا عدیس ابابا میں داخلہ

۱۰۔ روڈولف ہیس اسکاٹ لینڈ میں۔

۱۹۔ ڈیوک آف اوسٹا نے امبا الاغی میں ہتھیار ڈال دیئے۔

۲۰۔ جرمنوں کا کریٹ پر حملہ۔

۲۷۔ بسمارک کی غرقابی۔

۳۱۔ برطانوی فوجیں بغداد میں داخل ہوئیں۔ بغاوت کا خاتمہ اور امیر عبداللہ کی بحالی

جون یکم۔ برطانوی فوجوں کی کریٹ سے پسپائی۔ برطانوی اور شاہی ہندوستانی فوجوں کا تخلیہ (۱۷ ہزار سپاہی مصر پہنچ گئے)۔

۸۔ چوتھی ہندوستانی ڈویژن کی پانچویں انفنٹری بریگیڈ کا دمشق کی طرف یلغار۔

۲۲۔ روس پر جرمنی کی فوج کشی۔

۳۰۔ لواڑ پر قبضہ۔

جولائی ۱۔ ریگا پر قبضہ

۱۴۔ اتحادی فوجوں نے شام پر قبضہ کر لیا

اگست ۱۴۔ چرچل اور روزویلٹ کے درمیان منشور اطلانٹک کے متعلق ملاقات۔

روسیوں نے سمولنسک کے تخلیہ کا اعلان کیا

۱۸۔ جرمنی نے [illegible] پر قبضہ کر لیا۔

لینن گراڈ کے لئے خطرہ پیدا ہو گیا۔

ستمبر ۹۔ حکومت ایران نے برطانیہ اور روس کے ساتھ معاہدہ اتحاد پر دستخط کئے۔

۱۲۔ برطانوی فوجیں طہران پہنچ گئیں۔

[illegible] نے [illegible] پر قبضہ کر لیا۔

[illegible] ۱۵ [illegible] کے لئے لڑائی۔

۱۱۔ اوڈیسا کا سقوط۔

۲۰۔ جرمنوں کی بیس تدریجی کوشش ماسکو کے شمال مغرب اور جنوب میں ۱۵ اور ۲۰ میل کے درمیان تھی۔

نومبر ۱۔ سیباسٹوپول کو خطرہ پیدا ہو گیا۔

۷۔ امریکی تجارتی جہازوں کو مسلح کرنے اور [illegible] کی اجازت دینے کا فیصلہ۔

۱۳۔ امریکی تجارتی [illegible] پر [illegible]

۱۶۔ جرمنوں کا کرش پر قبضہ۔

۲۲۔ جرمنوں کا روستاف میں داخلہ۔

۲۷۔ برطانی فوجیں طبروق کی مدد کو۔

۲۸۔ روسی فوجوں کا روستاف پر قبضہ

دسمبر ۷۔ پرل ہاربر میں امریکی۔ بحری بری اور ہوائی اڈوں پر جاپانی ہوائی حملے۔ فلپائن شنگھائی۔ ملایا۔ تھائی لینڈ اور ہانگ کانگ پر جاپانی ہوائی حملے۔

۸۔ برطانیہ اور نوآبادیات کا جاپان کے خلاف اعلان جنگ جاپان کے خلاف امریکہ کا اعلان جنگ۔

چین کا اٹلی۔ جرمنی اور جاپان کے خلاف اعلان جنگ ہانگ کانگ پر جاپانیوں کے حملے۔

جاپانی فوجیں سرحد ملایا کے قریب تھائی لینڈ میں اتریں۔

[illegible] اگست کو [illegible]

۲۳۔ [illegible] پر فرانسیسی قبضہ [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] اسے ۲۳ کو [illegible]

[illegible] کے خلاف روز [illegible] اعلان جنگ

[illegible] پر قبضہ

[illegible]

[illegible]

[illegible] آزادی [illegible]

[illegible] اور [illegible] پر قبضہ

[illegible] کے [illegible] اعلان جنگ

[illegible] یوگو سلافیہ [illegible]

[illegible] اعلان۔

برطانیہ [illegible] ختم ہوگیا [illegible]

۸۔ مانچوریا میں [illegible] اڑان [illegible] تعلقوں کی بمباری۔

۹۔ [illegible] شہر پر [illegible]

۱۲۔ [illegible] پر [illegible] روز [illegible] کا نفرنس کا انعقاد۔

ستمبر ۱۳۔ لاہور [illegible] کی محافظ فوج نے ہتھیار ڈال دیئے۔

۱۴۔ میگ آرتھر کا اعلان کہ جاپان پر [illegible] پیلاؤ کے جزیروں میں اتحادی فوجیں اتریں گئیں

۱۸۔ سیتسی پر اتحادی قبضہ۔

۱۶۔ فتح پرنیسٹ کا اعلان۔

سرخ فوج صوفیا میں داخل ہوئی۔

۱۷۔ اتحادیوں کی طیارہ سوار فوجوں کا [illegible]

[illegible]

۲۲۔ [illegible] کی [illegible] کی [illegible] فتح [illegible]

۲۴۔ سویڈن نے اپنی [illegible] میں [illegible] جہازوں کا داخلہ منع قرار دے دیا۔

۲۵۔ برطانیہ کی [illegible] ۶۵۰۰۰ پونڈ کی [illegible] اسکیم [illegible]

[illegible] فوج نے [illegible] عبور کیا

[illegible] کا [illegible] پر قبضہ۔

[illegible] اتحادیوں [illegible] اعلان۔

۹۔ [illegible] اسکوئیں۔

[illegible] تھا [illegible] فرانسیسی [illegible] کی [illegible] جزائر [illegible] توڑ دیئے [illegible] پہنچا دیا گیا۔

۱۰۔ [illegible] جیسی کارنتھ [illegible]

۱۳۔ [illegible] پر [illegible] قبضہ۔

۱۴۔ [illegible] پر برطانوی فوج کا قبضہ۔

۱۹۔ [illegible] پر [illegible] فوج کی ہندوستانی سپاہ کے قبضہ کا اعلان۔

۲۰۔ آخری [illegible] امریکی بحری فوج کی سپاہ کا قبضہ۔

روز ولٹ کا اعلان۔ میگ آرتھر واپس فلپائنز میں [illegible] کی [illegible] کا اعلان۔

اکتوبر۔ ڈیگال کی حکومت کو [illegible] بڑوں نے فرانس کی عارضی حکومت تسلیم کر لیا۔

فلپائنز کے قریب [illegible] بحری جنگ کا آغاز۔

۲۴۔ وائسرائے نے ہندوستانی فوج کے چار جوانوں کو وکٹوریہ کراس عطا کیا۔

۲۶۔ برطانی فوجیں ولندیزی جزیرہ ایلس بیو لینڈ پر۔

نومبر یکم۔ برطانی کمانڈو دستے والشیران میں برطانیہ کے ہوم گارڈ کی مزاحمت سے شکست [illegible]

۵۔ اسٹالین کو آرڈر آف وکٹری کا نشان

۷۔ کینڈو پیک پر پانچویں ہندوستانی فوج کے قبضہ کا اعلان۔

۸۔ ڈیگول نے [illegible] کے [illegible] کو تسلیم کر لیا۔

[illegible] پانچویں ہندوستانی فوج کا قبضہ۔

۱۰۔ دارالعوام میں [illegible] کا بیان کہ پچھلے چند ہفتوں [illegible] کے [illegible] [illegible] پر [illegible]

۱۳۔ [illegible] کے [illegible] اعلان [illegible] پہلے [illegible] کا قبضہ۔

۱۱۔ یوگو سلافیہ [illegible]

۱۰۔ [illegible] اعلان [illegible] کا [illegible] پر قبضہ [illegible] کا اعلان [illegible] سپاہ نے [illegible] پایا [illegible]

۱۱۔ [illegible] سپاہ [illegible]

۱۲۔ [illegible] اور [illegible] پر [illegible]

فرانسیسی [illegible] کا [illegible] پر قبضہ۔

۲۰۔ برطانیہ کی [illegible] کے [illegible] قرطاس ابیض کی اشاعت۔

[illegible] میں [illegible] کی [illegible] درمیان کانفرنس۔

دسمبر ۳۔ کالیواپ پر مشرقی اتحادیوں کی سپاہ کے قبضہ کا اعلان۔

۵۔ سارلاؤٹرن اتحادی ہاتھوں میں [illegible] دینا فتح ہوگیا۔

دسمبر افغان فوجی مشن کا [illegible] میں [illegible]

۱۰۔ ڈیگال ماسکو میں [illegible] فوجی کے باہمی امداد کے معاہدہ پر دستخط۔

۱۵۔ برطانی فوج نے [illegible] میں ڈانگ کو دشمن سے صاف کر دیا۔ چینی ۳۸ ویں ڈویژن کا بھاپور پر قبضہ۔

۱۶۔ امریکی فوجیں منڈورو میں اتریں

اتحادی فوجوں نے چند دن کے مشرق تک [illegible] قائم کر لیا

۱۷۔ فائینز پر آٹھویں فوج کا قبضہ

خاتمہ جرمن چھٹی فوج کی (جس میں ۳۰۰۰۰۰ سپاہی تھے) مکمل تباہی۔

فروری ۲۵۔ [illegible]

[illegible]

۷۔ [illegible]

[illegible]

۱۰۔ [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

۲۰۔ [illegible]

[illegible]

۲۲۔ [illegible]

[illegible]

۱۵۔ اور [illegible] مشرق اور شمال میں [illegible] جارحانہ حملے کے متعلق روسیوں کا اعلان۔

۲۵۔ مسولینی مستعفی۔ اطالوی وزیر اعظم [illegible] عہدہ پر بڈوگلیو کا تقرر۔

مارچ ۱۰۔ چرچل کیوبک میں۔

۱۵۔ سسیلیا پر اتحادی قبضہ۔

لارڈ ماؤنٹ بیٹن کا جنوب مشرقی ایشیا [illegible] اعلیٰ اتحادی کمانڈر کے عہدے پر مقرر ہونے کا اعلان۔

[illegible] اطالوی [illegible] ہتھیار ڈال دئے۔

۲۲۔ مڈگیڈ آبدوزوں کا جرمن جنگی جہاز [illegible] پر حملہ۔

۱۷۔ نوگیا پر قبضہ۔

اپریل یکم۔ [illegible] کا سقوط

۷۔ کارسیکا کو آزاد کرا لیا گیا۔

۱۲۔ [illegible] دفعہ [illegible]

۱۳۔ [illegible] کے [illegible]

۱۶۔ [illegible] کانفرنس

نومبر [illegible] میں [illegible] اتحادی فوجوں کا تعمیر [illegible] کے معاہدہ پر دستخط۔

۲۲۔ [illegible] کانفرنس۔ روزویلٹ چیانگ کائشک اور چرچل کی ملاقات۔

۲۷۔ طہران میں روزویلٹ [illegible] چرچل کی کانفرنس۔

۲۹۔ اسٹالن کی خدمت میں "اسٹالن گراڈ" کی تلوار پیش کی گئی۔

دسمبر۔ یورپ کو آزادی دلانے والی فوج کے کمانڈروں کے ناموں کا اعلان۔

۲۶۔ جرمن جنگی جہاز "شارن ہارسٹ" کی غرقابی۔

## ۱۹۴۴ء

جنوری ۲۳۔ روم کے جنوب میں اتحادی فوجیں اتاری گئیں۔

فروری ۲۔ برطانیہ اور قومی آزادی کی فرانسیسی کمیٹی کے درمیان مالی امداد اور باہمی امداد کا معاہدہ۔

۲۶۔ شمال میں جیل پیس اور جیل پیکوف کی طرف سرخ فوج کی پیش قدمی۔

۲۸۔ اراکان میں جاپانیوں کی پسپائی۔

مارچ یکم۔ اتحادی فوجیں جزائر ایڈمیرلٹی میں۔

۱۷۔ وسطی برما میں جاپانی مواصلات کے پیچھے ہیلی کاپٹروں کے ذریعہ فوجیں اتاری گئیں۔

۲۰۔ بنگلہ دیش پر جرمنی کے چند پیادہ دستے منی پور میں داخل ہوئے۔

اپریل ۳۔ روسی سپاہیوں کا رومانیہ میں داخلہ۔

۱۰۔ سرخ فوج نے اوڈیسہ کو آزاد کیا۔

۱۶۔ لارڈ ماؤنٹ بیٹن نے اپنا ہیڈ کوارٹر دہلی سے کانڈی میں منتقل کر لیا۔

۲۴۔ اتحادی فوج نیوگنی کے ساحل پر۔

مئی ۱۲۔ اٹلی میں اتحادی اور پولینڈ فوجوں کی پیش قدمی۔

۱۷۔ [illegible]

۲۷۔ بلغاریہ پر جرمنی کا حملہ۔

جون ۴۔ اتحادیوں نے روم کو آزادی دلائی۔

۶۔ شمالی فرانس میں اتحادی فوجیں اتاری گئیں۔ ان معرکوں میں ۱۳ ہندوستانی فوجیوں نے حصہ لیا۔ بعد کا اعلان:

۷۔ کوہیما کے علاقہ سے جاپانیوں کی پسپائی۔

۸۔ [illegible] پر قبضہ۔

۱۰۔ ہندوستانی سپاہیوں کا [illegible] پر قبضہ۔

۱۵۔ اعلیٰ افسروں کی خواص جاپان کی [illegible] پر بمباری۔

۱۶۔ جنوبی انگلستان پر پہلی [illegible] اڑن بم گرے۔

۲۰۔ ایلبا پر اتحادیوں کا قبضہ۔

۲۳۔ وسطی محاذ پر روسی پیش قدمی۔

۲۷۔ شربورگ اتحادیوں کے قبضہ میں۔

۲۸۔ موگاؤں پر اتحادیوں کا قبضہ۔

جولائی ۹۔ کین پر اتحادی قبضہ۔

۱۰۔ امفال سے جاپانیوں کی پسپائی۔

ہٹلر کو قتل کرنے کی کوشش۔

اگست ۳۔ شمالی برما میں جاپانیوں کے اہم مرکز میتکینا پر اتحادیوں کا قبضہ۔ بیس کو آزادی دلائی گئی۔

۶۔ ٹامو پر قبضہ

اگست ۱۲۔ نارمنڈی سے جرمنوں کی پسپائی شروع

۱۵۔ جنوبی فرانس میں بڑی اتحادی فوجیں اتریں

۱۷۔ جاپانی منی پور سے پسپا ہو گئے۔

۱۹۔ فلیبس کو آزادی دلائی گئی۔ جرمن ساتویں فوج "فلیبس کے گوشہ" میں پھنس گئی

۲۲۔ فرانسیسیوں کا تولون میں داخلہ۔

# جنگ کی نشری کہانی

(جناب مرزا انور الحق صاحب بی۔ اے)

تیس ۱۹۳۳ء برس پہلے کا زمانہ تھا ریڈیو سیٹ بنا کر کے اسٹیشن ملانا اور ملے ہوئے اسٹیشن کو پہچاننا بہت ہی آسان تھا۔ آپ نے ریڈیو کی ہوئی اس جگہ گھما دی جہاں پر اس لکھا تھا اور آپ پیرس کا پروگرام سننے لگے۔ مگر جنگ شروع ہونے کے بعد یورپ کا نقشہ بدلنے سے پہلے ریڈیو کا نقشہ بدل گیا آپ پیرس ریڈیو کا پروگرام سن رہے ہیں اور یہ سمجھ رہے تھے کہ وہ فرانس کے اس علاقے سے نشر ہو رہا ہے جس پر ابھی جرمنی کا قبضہ نہیں ہوا ہے۔ مگر وہ اصل میں ایک زیر زمین نشرگاہ سے آ رہا تھا۔

جب امریکہ جنگ میں شریک ہوا تو امریکی نشریات میں ۲۱ زبانیں استعمال ہو رہی تھیں اسی وقت ماسکو سے ۲۳ زبانوں میں پروگرام ہو رہا تھا۔ جرمنی سے ۳۶ اور بی بی سی سے ۴۹ زبانوں میں۔

اڈولف ہٹلر نے اپنی کتاب "مائن کیمف" یا جدوجہد کے دیباچہ میں لکھا ہے۔ میں جانتا ہوں کہ بولے ہوئے الفاظ کے مقابلہ میں لکھے ہوئے الفاظ کے ذریعہ بہت کم لوگوں کو متاثر کیا جا سکتا ہے اور یہ کہ اس خطہ زمین کی ہر بڑی تحریک کو بڑے ادیبوں نے نہیں بلکہ بڑے مقرروں نے ترقی دی ہے۔ اس کے مقابلہ میں کتاب "ہٹلر" کا مصنف رڈولف اولڈین (Rudolf Olden) کا ایک قول بھی سن لیجئے وہ لکھتا ہے ہٹلر کا اپنی تحریک کے ابتدائی زمانہ میں اصول یہ تھا کہ فساد برپا کرنے والے صرف رات میں تقریریں کریں یہ وہ وقت ہوتا ہے جب کہ اس کے سننے والے تھکے ہوئے ہوتے ہیں ان میں رد عمل اور مقابلہ کی سکت نہیں رہتی۔

**جرمن نشریات** اب میں نشریات کا ذکر کروں گا جرمن ریڈیو کمپنی کو کوئی اختیار نہ تھا کہ وہ اپنی پسند کے پروگرام پیش کرے۔ ہر نغمے اور ہر لفظ سے جو جرمن میگزین سے نکلتا ثابت ہوتا کہ وہ پارٹی لیڈر کی منظوری حاصل کر لے۔ اب ہوا یہ کہ عوام میں پروپگنڈہ کرنے اور ان کی تربیت کے لئے وزارت نے ریڈیو کا ایک محکمہ بنایا تھا جو جرمن ریڈیو کی پالیسی تیار کرتا تھا سارے پروگرام اس کی وضع اور حکم کے مطابق نشر ہوتے۔ جرمنی کی قومی اشتراکی جماعت کی نگرانی میں ریڈیو کا ایک نظام بھی تھا جس کے ذمہ سننے والوں کی پسند کا تجزیہ کرنا اور کثیر تعداد میں لوگوں کو جمع کر کے پروگرام سنوانا تھا کہ معمولی سے معمولی مقامی ریڈیو اسٹیشن میں کام کرنے والوں کے سیاسی رجحانات پر نظر رکھنا بھی اسی کا کام تھا اس کے علاوہ ایک ادارہ جرمن ریڈیو کمپنی میں تھا جو ایسے خاص پروگرام پیش کرتا جن سے شہریوں اور فوجیوں میں وطن اور اپنے قائد سے محبت کا جذبہ پیدا ہوتا۔ اس ادارہ کو پروپگنڈہ وزارت سے ہدایتیں ملتی تھیں۔

**نشری پروپگنڈہ** ابتدائی زمانہ میں جرمنی ریڈیو کا نشری پروپگنڈہ بالکل سیدھا سادھا تھا مگر زی سیم (Zeesem) اسٹیشن کے ڈائرکٹر ریسپن (Raspin) نے محسوس کیا کہ جب تک پروپگنڈہ کو ڈرامائی انداز میں پیش کیا جائے اس کے اثرات دور رس نہیں ہو سکتے خبروں کو ڈرامائی طور پر اور ڈرامائی انداز میں پیش کرنے کا طریقہ جرمنی کی ایجاد ہے۔ محاذ کی خبروں کو خاص طریقہ سے پیش کر کے زیادہ سے زیادہ لوگوں کو سننے کی ترغیب دلائی جاتی تھی۔ اناؤنسر خبریں پڑھتے ہوئے سامعین کو یہ محسوس کراتا کہ ساری خبریں ختم ہو گئی ہیں اور اس کے بعد نہایت ہی حیرت میں ڈالنے والے انداز میں کہتا ہم توقع کر رہے ہیں کہ کوئی دم میں لیڈر کے صدر مرکز سے ایک آدھا اعلان آ جائے۔ اس کے بعد مارچ کا ریکارڈ بجتا جس میں مردوں کا کورس ہوتا کچھ دیر بعد وہ ریکارڈ روک دیتا اور پھر کہتا "لیڈر کے صدر مرکز سے آئی ہوئی اطلاع" اس کے بعد وہ کہتا "جرمن ائی کمان نے اعلان کیا ہے کہ امریکہ کے اطلانٹکی ساحل کے پرے یو بوٹوں نے مزید سترہ جہازوں کو ڈبو دیا۔ اور ایسے ہی جنگ شروع ہونے کے بعد سے اب تک کے ڈبوئے ہوئے جہازوں کی جملہ تعداد [illegible] ہو گئی ہے۔ پھر خوب [illegible]

**قومی جھنڈے کیلئے نغمے** آپ کو [illegible] اشتراکی کے لوریہ اور پیان کیلئے [illegible] تیار کیا جاتا تھا۔ اس کو انگریزی میں [illegible] (Signature Tune) کہتے ہیں مثلاً فرانس کی جنگ کے نغمے ان [illegible] کے نغموں سے الگ تھے جو یورپ کے چھوٹے ملکوں پر حاصل ہوئیں روس پر جو جرمن یلغار میں ہوئیں ان کے نغمے بالکل الگ تھے جرمن ریڈیو [illegible] ایک ایک منٹ کی خاص خبر کے لئے [illegible] آدھ گھنٹہ تک بینڈ وغیرہ بجایا جاتا [illegible] اگر کسی فتح کی خبر سناتی ہوئی اور وہ فتح اہم سمجھی جاتی۔ تو اعلان سے پہلے قومی ترانہ بجایا جاتا۔ اس کے بعد سننے والوں کو خاموشی سے سننے کی ہدایت کی جاتی۔

**جرمن نشری پروپگنڈہ کی ایک اور خصوصیت** جرمن نشری پروپگنڈہ کی ایک اور خصوصیت یہ تھی کہ جب کبھی کسی فتح کا ذکر کیا جاتا تو اس مقام کا نام جہاں فتح ہوئی ہے اتنی بار لیا جاتا کہ سنتے سنتے نام حفظ ہو جاتا۔ نشریات میں جب جنگی پروپگنڈہ کا عنصر اتنا غالب ہو گیا کہ کوئی تقریر گانا یا ڈرامہ اس سے خالی نہ ہوتا تو گمنام خطوط اور اعتراضات کی بارش ہونے لگی۔ ۲۸ فروری ۱۹۴۲ء کو ڈاکٹر گوئبلس نے جو پروپگنڈے کے صدر تھے ایک تقریر نشر کی جس میں کہا۔ اگر ہمارے پاس بارہ چودہ ٹرانسمٹر ہوتے تو اس پیچیدہ مسئلہ کا حل نکل جاتا اس کے زمانہ میں ہمارے پاس اتنے ہی ٹرانسمٹر کام کرتے تھے مگر آج کل

۱۸۔ آرڈینز کی لڑائی۔ ٹرائر کے شمال میں جرمنوں کا بڑا حملہ۔

۲۱۔ بلجیم کے اندرونی علاقہ میں جرمنوں کی ۳۵ میل تک پیش قدمی۔

۲۳۔ یونان میں خانہ جنگی کی ابتدا۔

۲۴۔ ڈنبا بنک پر قبضہ کا اعلان۔

۲۵۔ چرچل ایتھنز میں سیک ارتھر نے بیٹے کی مہم کے خاتمہ کا اعلان کیا۔

## ۱۹۴۵ء

جنوری ۳۔ چودھویں فوج نی یو میں داخل ہوگئی۔

۵۔ برطانی اور پندرھویں ہندوستانی کور کی فوجیں جزیرہ اکیاب میں داخل ہوگئیں۔

۷۔ چوتھی کور کی ہندوستانی فوجوں کا شیبو میں داخلہ۔

۹۔ امریکی فوجیں لوزن میں۔

۱۱۔ برطانیہ اور ای۔ ایل۔ اے۔ ایس (یونانیوں کی ایک سیاسی جماعت) کے مابین عارضی صلح نامہ پر دستخط۔

۱۲۔ پندرھویں ہندوستانی کور کے سپاہی اکیاب سے ۳۲ میل دور جزیرہ نمائے مالایو پر اترے۔

۱۳۔ تین محاذوں پر روسیوں کے سرمائی بارعانہ حملہ۔

۱۵۔ چینی فوجوں کا نامکام پر قبضہ۔ کوئیف کی فوجوں نے کیلیے پر قبضہ کر لیا۔

جنوری ۱۷۔ سرخ فوج نے وارسا کو نجات دلائی۔

۱۹۔ اسٹالن نے کریے کا ڈو پر قبضہ کا اعلان کیا۔

۲۱۔ اتحادی فوجیں جزیرہ ریمری پر اتر گئیں۔

۲۲۔ موتی وا پر قبضہ۔

چینیوں کے خلاف۔ ہینگ ناکہ بندی میں پہلا شگاف لیڈو روڈ اور برما روڈ کے کھلنے کا اعلان۔

۲۶۔ روسیوں کا ڈانزگ میں داخلہ۔

۲۸۔ سمبل پر قبضہ کا اعلان۔ لتھونیا جرمنوں سے پاک کر دیا گیا۔

۳۰۔ کینبرا میں ڈیوک آف گلاسٹر نے آسٹریلیا کے گورنر جنرل ہونے کے سلسلے میں حلف وفاداری اٹھایا۔

فروری ۴۔ زوخوف کی فوجیں برلن سے ۴۵ میل کے فاصلہ پر۔

کنگ لیڈو روڈ سے آنے والے پہلے قافلہ کا کمننگ میں خیر مقدم۔

امریکنوں کا منیلا میں داخلہ۔

۶۔ عالمگیر ٹریڈ یونین کانفرنس کا اعلان لندن میں شروع ہوا۔

۹۔ پیراگوئے اتحادیوں کے ساتھ شریک ہوگیا۔

۱۰۔ ۱۵ ویں ہندوستانی کور کے ہاتھوں ریمری کی فتح کا اعلان۔

۱۱۔ روسیوں نے برسلو کے شمال مشرق میں اوڈر کو پار کیا۔

۱۲۔ چرچل۔ روزویلٹ۔ اسٹالن کانفرنس کے متعلق اعلان

کلیو پر اتحادیوں کا قبضہ۔

۱۳۔ سرخ فوج بوڈاپسٹ فتح کر لیا۔

۱۵۔ ٹوکیو پر ۱۵۰ ہوائی جہازوں کا نو گھنٹے تک حملہ۔

۱۸۔ امریکی فوجیں کو یہ بجیڈر پہنچ گئیں۔

۱۹۔ آئیو جیما پر امریکی فوجیں اترنے کا اعلان۔ کناڈا کی فوجیں گونج میں داخل ہوگئیں۔

۲۰۔ وہائیٹ ہاؤس کا اعلان کہ چرچل اور روزویلٹ کریمیا سے واپس آتے ہوئے پیسفک کی جنگ پر غور و خوض کرنے کے لئے اسکندریہ میں ملے۔

فروری ۲۳۔ پورٹ نان پر قبضہ کا اعلان۔ سرخ فوج کو ۲۳۰۰۰ قیدی ہاتھ آئے۔ ترکی نے جرمنی اور جاپان کے خلاف اعلان جنگ کر دیا۔

۲۴۔ نویں امریکی فوج نے جولچ کے مورچہ بند شہر پر قبضہ کر لیا۔

۲۵۔ صحرا یوں کے خلاف مدد کا اعلان جنگ امریکی کی پہلی فوج نے ڈیورن فتح کر لیا۔

۲۶۔ سیک ارتھر نے فلپائن کی سیول حکومت پریسیڈنٹ سرگیو آسمینا کے سپرد کر دی۔

مارچ ۲۔ ترائر پر اتحادی قبضہ۔

۳۔ دہلی پریڈ میں وائسرائے نے پانچ وکٹوریا کراس عطا کئے۔

عرب لیگ کے دستور پر دستخط۔

۴۔ اتحادیوں نے رہائن کے ساتھ ساتھ ۲۰ میل چوڑا محاذ قائم کر لیا۔

سرخ فوج بالٹک کے ساحل پر پہنچی۔

۵۔ ۱۴ ویں فوج نے میکٹیلا فتح کیا۔

۶۔ کولون پر امریکی قبضہ۔

۷۔ پہلی امریکی فوج نے کولون کے جنوب میں رہائن پار کیا۔

۸۔ اٹھارویں ہندوستانی ڈویژن مانڈلے میں داخل ہوگئی۔

۱۱۔ منڈاناؤ پر امریکی فوجیں اترنے کے متعلق سیک ارتھر کا اعلان۔

۱۲۔ سرخ فوج نے کسٹرین فتح کر لیا۔

۱۳۔ سیجو پر چودھویں فوج کا قبضہ۔

۱۴۔ شاہی ہوائی بیڑہ نے پہلی بار ۲۲ پونڈ وزن کے بم برسائے۔

۱۶۔ منٹز نے آئیو جیما کی لڑائی ختم ہونے کا اعلان کیا۔

۱۷۔ تیسری فوج کوبلنز میں داخل ہوگئی۔

۲۰۔ مانڈلے پر چودھویں فوج کا مکمل قبضہ

۲۲۔ ویول ملک معظم کی حکومت سے بالمشافہ گفتگو کرنے لندن روانہ ہوئے۔

۲۴۔ منٹگمری نے رہائن پار حملہ کیا۔

۲۵۔ چرچل نے رہائن پار کیا۔

اسٹالن نے گڈنیا پر قبضہ کا اعلان کر دیا۔

اپریل یکم۔ امریکی فوجیں اوکی ناوا پر اتر گئیں۔

۲۔ انتیس فوج جرمن خطوط جنگ کے عقب میں پہنچ گئی۔

۳۔ کیسل پر امریکنوں کا قبضہ۔

۴۔ برٹش اور اسلاوا کیہ کے دارالحکومت پر قبضہ کا اعلان۔

۵۔ جاپانی کابینہ کا استعفاء۔

ماسکو ریڈیو نے روسی جاپانی غیر جانبداری کے معاہدہ کے خاتمہ کا اعلان کیا۔

واشنگٹن کا اعلان کہ بیسفک کے علاقہ کی تمام بری فوجوں کی کمان سیک ارتھر اور تمام بحری فوجوں کی کمان نمٹز کے ہاتھ میں ہوگی۔

۷۔ جاپان کے سب سے بڑے جنگی جہاز یاماٹو کی غرقابی۔

(اس جہاز کا وزن پینتالیس ہزار ٹن تھا)

۱۰۔ انتیس فوج نے مینیو دریا عبور کیا۔

۱۱۔ ایسن کے سقوط کا اعلان۔

بقیہ صفحہ ۱۸ پر

# امن اور جنگ۔ جنگ اور امن

## انسانیت پر ایک طنز۔ باطل پر حق کی فتح

## امن کا اضطراب۔ جنگ کا طوفان

۱۹۳۹ء تا ۱۹۴۵ء کی وحشت ناک جنگ جس کی تباہ کاریوں کو تاریخ [illegible] بھلا سکے، انسانیت پر ایک سوال کا طنز اور باطل کے باطل میں حق کی فتح کا ایک عجیب و غریب آمیزہ ہے۔ خون اور ہتھیاروں کے آتش کھیل نے عجیب عجیب انقلاب و فراز دیکھے۔ پیرو ظلم کا طوفان پھر اس قدر تیزی سے بڑھا کہ تھوڑی دیر کے لئے ساری دنیا اس کے غبار میں گم ہو گئی۔ ایسا معلوم ہوا کہ حق و صداقت [illegible] جائے گی۔ سفاکیت پھوٹی ہوئی سی محسوس ہونے لگی۔ چہروں پر موت منڈلانے لگی۔ یہ خون آشام ڈرامہ ۱۹۳۹ء سے شروع ہو کر ۱۹۴۳ء کے ختم تک اس دن تک برابر جاری رہا جب تک کہ اتحادی گراؤ کے دروازوں پر سرخ فوجوں نے یورپ کے بھیڑیوں کو روک نہ لیا۔

### پس منظر — ہنگامہ کی قیامت

قیامت کا یہ انداز ایک پس منظر اس کے پیچھے ہے۔ جنگ اور امن، امن اور جنگ گزشتہ ۲۵ سال میں یہ ساری کہانی بیت گئی۔ ۱۹۱۸ء کے بعد لاکھ جتن کئے گئے۔ لیکن جرمنی شکست کا داغ اٹھا کر یورپ کا نقشہ بدلنے کی فکر میں اور زیادہ منہمک ہو گیا۔ اس نے پردے کے پیچھے پیچھے اپنے کل کانٹے کچھ اس ڈھب سے درست کئے کہ اقوام متحدہ اس کو صرف کھیل تماشہ سمجھتی رہیں۔ جرمن چھتری سپاہ کی تیاری جامعات اور کلیات کے اسپورٹس کے بہانے اس خوبی سے مکمل کی گئی کہ برطانوی اور فرانسیسی سفرا [illegible] ہو کر اس کی جنت [illegible] بجاتے رہے اس وقت تک کہ بہت دیر نہ ہو گئی۔

یورپ کے ان تاریک ایام سے [illegible] کہ ایشیا میں جاپان نے [illegible] کئے۔ سرمایہ داری نے [illegible] کی [illegible] کا [illegible] ایک غریب اور پسماندہ ملک کی امداد کرنے [illegible] پیچھے [illegible] کیا کہ عالم کو ظلم کی آندھی [illegible] یا خود اپنے لئے کانٹے بو رہا ہے۔

ستمبر ۱۹۳۱ء کے عین امن زمانہ میں جب کہ جاپان نے منچوریا کو اپنا [illegible] ہضم کرنا شروع کیا۔ امن عالم کا سب سے بڑا دشمن جرمنی میں اپنے [illegible] کی فکروں میں لگا ہوا تھا۔ ۱۹۴۳ء کے جرمن انتخابات اس بڑھتے ہوئے عالمی خطرہ کا کھلا اشارہ تھے۔ نازی جماعت ملک کی سب سے بڑی سیاسی جماعت بن گئی تھی لیکن بہت کم لوگ تھے جنہوں نے بروقت اس خطرہ کو تاڑا ہو۔ ہٹلر کے سر پر اس وقت نفرت کا بھوت سوار تھا۔ وہ ان اجنبیوں سے متنفر تھا جنہوں نے معاہدہ ورسائی طے کیا تھا۔ وہ جرمن جمہوریت پسندوں سے متنفر تھا جنہوں نے اس پر دستخط کئے تھے۔ وہ منظم عالمی تحریک سے ناپسندیدگی کا اعلان کر چکا تھا۔ وہ کمیونسٹوں کا مخالف تھا۔ اعتدال پسندوں کا مخالف تھا۔ یہودیوں کا مخالف تھا۔ غرض وہ ساری دنیا کا مخالف تھا۔ اور ان ہی مخالفتوں کا اعلان تھا جس نے اس کے انتخابات جیتے تھے!

**خلفشار** — ۱۹۳۵ء کے پہنچتے پہنچتے جرمنی کے سیاسی حریف [illegible] کے [illegible] مخالف [illegible] تھے جرمنی [illegible] نے [illegible] کے لئے [illegible] کیا تھا۔ برطانیہ اور فرانس [illegible] کی [illegible] تھا۔ [illegible] کی [illegible] کا [illegible] کا [illegible] کا اعلان کر دیا۔ [illegible] ہٹلر [illegible] تیار [illegible] اور [illegible] ایک سال بعد [illegible] کے زیر [illegible] علاقہ میں [illegible] چلے گئے۔

لیکن [illegible] اس قابل بھی [illegible] کوئی [illegible] کر سکیں! [illegible] کے [illegible] جنگ [illegible] اشتراکیت [illegible] طلاق [illegible] روس [illegible] متوقع [illegible] کے [illegible] دنیا [illegible] مرزہ [illegible] تھی۔ یہ [illegible] بھی اور چھوٹ بھی گئے لیکن جنگ حبشہ اور اسپین کی خانہ جنگی اسی دوران میں پھوٹ پڑی۔ اس طرح دراصل محوری ہتھیاروں کی جانچ مقصود تھی اطالیہ اور جاپان سے یارانہ گانٹھ کر ہٹلر اور بھی شیر ہو چکا تھا۔ جرمنی کے دانت اب آسٹریلیا اور ریکوسلواکیہ پر تیز ہونے لگے۔ یہ دراصل اعصاب کی جنگ تھی۔ مسٹر چیمبرلین جو مسٹر بالڈوئن کے بعد انگلستان کے وزیر اعظم ہو گئے تھے اپنی چھتری سنبھالے ہٹلر کے پاس تھا۔ بھاگے گئے۔ جنگ تو رہ گئی لیکن ہٹلر کے منہ ایسا خون لگا کہ بعد وہ کسی سے چھڑائے نہ چھوٹ سکا۔ بارود کی ذرا سی چنگاری یا خون کا ایک قطرہ بھی ضائع کئے بغیر چھوٹے ہمسایہ ممالک

# جنگ اور روحانی امور کی حفاظت

[illegible] برطانیہ کے لئے [illegible] کی وہ حیثیت ہے جو [illegible] جنگوں کے بعد کسی [illegible] حاصل نہیں ہوئی۔ [illegible] جنگوں نے ان کے [illegible] میں شکوک پیدا کئے [illegible] باوجود جنگ کے بارے میں ان کے [illegible] شک [illegible] تمام لوگوں نے [illegible] اپنے [illegible] کے [illegible] اور [illegible] کے [illegible] ایک [illegible] طرز زندگی کے لئے [illegible] ایک [illegible] نظر آیا ہے۔

[illegible] کی [illegible] انگلستان کے [illegible] جرمنی کے [illegible] لوگ [illegible] جرمن پادریوں کے [illegible] اور سب سے زیادہ [illegible] بم [illegible] نازی اصول کی شدید مذمت کی [illegible] بخوبی [illegible] تھے۔ وہ [illegible] تھے کہ پوپ کے انتقال میں وہ ایک [illegible] الجھ گئے تھے جس میں شیطانی قوتوں نے [illegible] کے تصور [illegible] کی تھی [illegible] تمام دنیا کو اس سے بے [illegible] پڑ [illegible] پر غلبہ پا [illegible]

[illegible] روحانی کارڈینل [illegible] اور برطانیہ کے [illegible] کی تمام [illegible] کو [illegible] کے لئے وقف کر دیا۔ کارڈینل [illegible] نے [illegible] ۱۹۳۹ء [illegible] تقریر میں اعلان کیا تھا "مجھے یقین ہے کہ برطانیہ اس جنگ میں صرف روحانی امور کی حفاظت کے لئے شامل ہوا ہے"

یہ [illegible] شروع ہی سے روحانی معاملات کی طرف نمایاں میلان اور ان پر بھرپور تاریک اور تیرے دنوں کے علاوہ روشن زمانے میں بھی اصل برطانیہ کا حوصلہ بڑھاتا اور ان میں نئی زندگی ڈالتا رہا ہے۔ ڈنکرک کے خوفناک پر اضطراب [illegible] میں بادشاہ سلامت، کارڈینل اور پادریوں کی طرف سے تمام قوم کے نام "یوم نماز" کی دعوت پر عالمگیر لبیک کہا گیا اور دعاؤں کا یہ سلسلہ گیرے پناہ میں یونان، افریقہ اور مشرق بعید کے تاریک ایام [illegible] جاری رہا اور انگلینڈ میں [illegible] کے تعمیر [illegible] جذبوں پر روز افزوں فتوحات سے بھی اس [illegible] کوئی کمی واقع نہ ہوئی۔

ممکن ہے کہ باقی دنیا کی طرح اہل برطانیہ بھی [illegible] سے [illegible] ہو گئے ہوں لیکن یہ [illegible] طرح سے واضح ہو گیا کہ دین ان کے دلوں [illegible] ہے اور اس میں دوبارہ جوش پیدا ہو سکتا ہے۔

[illegible] کے [illegible] راہ نماؤں نے جو اعلان [illegible] کئے [illegible] لوگوں نے پر فوری توجہ دی [illegible] لوگوں [illegible] لوگوں نے روحانی [illegible] پوپ کے [illegible] کے پاپ نکات کی علانیہ اور [illegible] جو [illegible] کی تعلیمی قانون میں اسکولوں میں مذہبی تعلیم کی پہلے سے زیادہ ضرورت [illegible] کیا گیا۔ [illegible] اور بڑے بڑے شہروں میں [illegible] اور [illegible] کے [illegible] کئے [illegible] اور [illegible] کے [illegible] لوگوں [illegible] کرتے اور اس کا خاکہ [illegible] کرتے ہیں۔ لیکن اس بیداری کا سب سے زیادہ کامیاب [illegible] "شمشیر روح" کی کامیابی تھی۔ یہ [illegible] کلیسیائے روحانی تحریک کا [illegible] کے موسم بہار میں اس غرض سے جاری کی تھی [illegible] کو دعا اور ایثار کے ذریعہ ایمان، امید اور رحم کی بنیادوں پر یورپ کی تعمیر جدید کے لئے کام کرنے کی غرض سے یکجا کیا جائے۔ یہ تمام ملکوں میں آگ کی طرح پھیل گئی۔ معافی فوجوں خصوصاً شاہی ہوائیہ نے گرم جوشی کے ساتھ اسے اختیار کیا۔ شاہی ہوائیہ نے چند ہفتوں میں اس کے ۱۴ ہزار ارکان بھرتی کئے۔ یہ تحریک سمندر پار پہنچ کر اب افریقہ، امریکہ اور مشرق میں قدم جما رہی ہے۔

یہ امور اس طریقے کے اظہار کی چند مختلف صورتیں ہیں کہ کس طرح اہل برطانیہ کا راسخ مذہبی شعور جنگ کے دباؤ اور چرچ کے تحت پھلا پھولا۔ اس کے معنی یہ نہیں کہ وہ پوری طرح کچی رنگ میں ڈوب گئے لیکن اس سے یہ ضرور معلوم ہوتا ہے کہ جس جذبہ نے انہیں براہ راست خطرہ کا مقابلہ کرنے اور ہزیمت اور ہوائی بمباری کو ثابت قدمی سے برداشت کرنے کے قابل بنایا وہی جذبہ اسی اخلاقی استقلال اور راست بازی کے دور فتح میں بھی ان کا ساتھ دے گا۔

بلاشک و شبہ اس صفت کا ہز ہولی نس پوپ ایسی مقتدر ہستی جس نے ایک مرتبہ بھی نہیں بلکہ متعدد بار فاتحین کی حیثیت سے روم میں اہل برطانیہ کے رویہ کی تعریف کی ہے، اعتراف کیا ہے۔

مسیحی اصولوں سے تقویت اور ثابت قدمی پا کر انہوں نے مغرب کی جنگ کو اپنا کر جیت لیا ہے۔ یہ اصول ان کے صلح کی کارگزاری پر [illegible] ہوں گے۔ [illegible] اور بین الاقوامی [illegible] کے بارے [illegible] طرح [illegible] رہا ہے [illegible] کا اعتراف ہے کہ انسان [illegible] حیثیت سے بھائی بھائی ہیں۔ یہ اعتقاد کہ [illegible] جس میں روحانی اقدار کو نظر انداز کر دیا جائے نامعقول اور خطرناک ہے۔ انسان زندگی کے ان طریقوں سے علیحدہ ہو کر جو [illegible] کی طرف [illegible] جا رہے ہیں۔

لڑائی ابھی ختم نہیں ہوئی [illegible] شکست دینا ابھی باقی ہے لیکن رفتہ رفتہ روحانی معاملات کی حفاظت کے لئے "مذہبی جنگ" عملی طور پر ایک ایسی جنگ کو جگہ دے گی جس کا مقصد "فصل صلح" ہوگا۔ (ڈگلس یوٹن)

---

بقیہ صفحہ ۲۰

## جاپان کی اندرونی حالت

وہ اب بھی اپنی آزادی کا اعلان کر کے ایشیائی ہمسایوں کے ساتھ آ جائیں آزاد ہندوستان کی فوج اور آزاد لیگ کا قیام اس لئے عمل میں آیا ہے کہ یہ انگریزوں کے خلاف ہندوؤں کی بغاوت کی قیادت کریں اس فوج اور لیگ کی قوت کے بارے میں بڑی بڑی باتیں سننے میں آئی ہیں لیکن جاپان یہ اچھی طرح سمجھتا ہے کہ اسٹریلیا اور ہندوستان پر اب حملہ نہیں کیا جا سکتا بلکہ یہ دونوں ملک جوابی حملے کے اڈے ہیں جو ٹوکیو پر جا کر ختم ہوگا جاپان کے حملے اور ارادہ حیثیت ختم ہو چکی ہے اب یہ بالکل دفاع پر مجبور ہے۔ (سلطنت)

[illegible]

**اطالیہ کی شکست** [illegible]

[illegible]

امریکہ کی [illegible]

اطالوی [illegible]

**اطالوی [illegible]** [illegible] برطانیہ کو اور طرف مصروف دیکھ کر پہلے تو البانیہ پر قبضہ جمایا پھر مصر کی سرحدوں کو عبور کر کے ۱۲ ستمبر سے ۱۸ ستمبر تک صرف ایک ہفتہ کے اندر سینائی اندر گھسے چلے آئے۔ ۲۸ اکتوبر ۱۹۴۰ء کو یونان بھی اطالیہ کا شکار ہو گیا۔

اس حملہ میں برطانیہ کا اقدام ذرا دیر گئے ۹ دسمبر ۱۹۴۰ء سے شروع ہوا۔ دو مہینے بھی نہ گذرے تھے کہ اطالوی ہر محاذ پر بھاگتے نظر آنے لگے۔ حبشہ بھی آزاد ہو گیا اور شہنشاہ ہیل سلاسی پھر سے سریر آرائے تخت سلطنت ہوئے۔ دیول کے لڑائی دھاوے نے [illegible]

[illegible]

**آخری بازی** [illegible] ہٹلر جانتا تھا کہ طوالت کے ساتھ جرمن قوم کی بدنصیبی بھی قریب ہوتی جاتی ہے۔ ۱۹۴۲ء میں جنگ ختم کرنے کی کوشش میں دیوانہ وار اس نے اسٹالن گراڈ پہنچ گیا اور دوسری طرف اواخر ۱۹۴۲ء میں روس تک جرمنی کا مایۂ ناز مارشل اتحادی فوجوں کے آگے آگے سر پر پاؤں رکھ کر بھاگتا چلا جاتا تھا۔ حتیٰ کہ مئی ۱۹۴۳ء میں ایک اتحادی کمیونکے نے افریقی میدان جنگ میں کامل فتح کی خوشخبری سنا دی۔

**اطالوی شکست** افریقہ میں دشمن کو بھگا دیا گیا تو اتحادیوں اس قابل ہوئے کہ جرمنی کے یورپی قلعے کی بھی خبر لے لیں۔ چنانچہ ۱۰ جولائی ۱۹۴۳ء کو امریکی برطانوی اور کینیڈائی افواج نے

[illegible] ہٹلر نے اپنے مقاصد حاصل کر لیے [illegible]
[illegible]

## روسی جرمن معاہدہ

[illegible] جانی تھی [illegible]
[illegible]

## [illegible]

[illegible] ہٹلر نے پولینڈ پر دھاوا بول دیا برطانوی [illegible]
[illegible] پولینڈ پر دست درازی برطانیہ
[illegible] جنگ میں گھسیٹ لانے کے بڑے [illegible]
[illegible] ہٹلر نے کہا تھا [illegible] اب پچاس سالہ
[illegible] کے اسی وقت جنگ لڑنے کو ترجیح دوں گا [illegible]
[illegible] گذر ہی ہو گئی لیکن دنیا آج یہ محسوس کر رہی ہے
کہ ہٹلر نے کوئی اور نہ سہی یہ اندازہ ضرور ٹھیک
لگایا تھا کہ اس عمر میں جنگ لڑنا آسان نہیں ہے

## مظلوم پولینڈ

صرف پانچ سال قبل ۱۹۳۴ء [illegible]
[illegible] یورپ کے [illegible]
[illegible] اور امن تشکیل کیا تھا لیکن وہ اپنے
قول و فعل کا پابند نہ تھا جو اس خصوص میں تبلیغ
بنا رہا تھا۔ خود غرضی اور وعدے خلاف ورزی کا ساتھ
آگ اور تیل کا سا تھا ہوا کرتا ہے روس کو ساتھ
لے کر پولینڈ کے حصے بخرے کرنے کے منصوبے تکمیل
پا گئے۔ قومی اپنی قوت کے نشہ میں اس قدر اندھے
ہو چکے تھے کہ بڑھتی ہوئی آگ کے شعلے بھی نہ
دیکھ سکے ایک طرف سے جرمنی اور دوسری طرف
سے روس نے بڑھ کر اس چھوٹے سے ملک کے
ٹکڑے ٹکڑے کر دیئے۔

جس وقت یہ ضیافت رچائی گئی تھی کسی
کو یاد نہ تھا کہ مظلوم کا خون رنگ لائے بغیر نہیں رہتا۔
برطانیہ اور فرانس نے بعد از فراہمی ۳ ستمبر ۱۹۳۹ء
کو جرمنی کے خلاف اعلان جنگ کر دیا لیکن ہٹلر
دو ہی دن کے اندر پولینڈ کی جیت
میں داخل ہو گئی تھیں۔

## جنگ کے شعلے

اپریل ۱۹۴۰ء تک پولینڈ سے اٹھنے
والے یہ شعلے پھیل پھیل کر پورے یورپ پر محیط
ہو گئے [illegible] کا جرمنی کا یہ سازشی
[illegible] ایک ایک کر کے [illegible] ڈنمارک، ناروے
اور ہالینڈ کے چھوٹے چھوٹے ممالک کو ہضم کر گیا
[illegible] کس قابل جنگی دیرینہ مقابلہ کیا ہے کیا
[illegible] اور ۹ اپریل کی درمیانی شب ڈنمارک
[illegible] کے باشندوں کے لئے قیامت معنوی
کی شب تھی۔ ڈنمارک اور ناروے نے جوں ہی
جرمنی سپاہی کے بھاری بوٹ کی آواز سنی
[illegible] کے اندر اندر دم توڑ دیا البتہ ناروے
کے دل ناتواں نے مقابلہ [illegible]

[illegible] ناروے کا یہ [illegible]
[illegible] جرمنوں کو [illegible]
پڑا اور جہازوں اور دیگر سامان کی کثیر مقدار
بھی ضائع کیں لیکن آخر تا بہ کئے جا رہے اور
ظالم جرمنوں نے اس چھوٹی سی قوم کو بھی غلامی
کی زنجیروں میں جکڑ لیا

## چرچل بجائے چیمبرلین

یورپ کے نقشہ سے ناروے
[illegible] کر مٹایا جا رہا تھا اور ادھر انگلستان
[illegible] جنگی کابینہ میں چرچل کی
[illegible] چیمبرلین کی پالیسی ناکام ہو چکی تھی
جنگ شروع ہو کر اپنے شباب پر تھی جرمن فاتح
کی حیثیت سے خطرناک بنتے جا رہے تھے عین
اس وقت برطانوی پارلیمنٹ نے قیادت کی باگ
ڈور چیمبرلین کے ہاتھوں سے نکال کر چرچل کو
سونپ دی۔ ۱۰ مئی ۱۹۴۰ء کو حزب مخالف
نے اٹھ کر اس دیو صفت انسان نے ہنستے مسکراتے
جنگ کے کامیاب انتظام کی ذمہ داریاں قبول
کر لیں۔

تذبذب اور پریشانی کے بجائے برطانوی
پالیسی نے جم کر اور ڈٹ کر لڑنے کی متعین شکل
اختیار کر لی۔ ۱۳ مئی کو نئے وزیر اعظم نے ایک
نہایت ہی جوشیلی اور اثر آفریں تقریر کی۔ فرمایا
"میں اپنے ساتھی وزراء سے کہہ چکا ہوں
اور آج آپ کے سامنے پھر کہتا ہوں کہ خون
کی چند بوندوں پسینے کے چند قطروں
اور آنسوؤں اور محنت کے سوا اس
وقت میری گرہ میں کچھ نہیں ہے جو
آپ کی نذر کر سکوں ہم ایک انتہائی
دشوار دور سے گزر رہے ہیں ہمارے
سامنے ابھی مصیبت اور کشمکش کے
بہت سے طولانی ایام باقی ہیں وہ
لوگ جو پارلیمانی پالیسی دریافت
کرتے ہیں میں بس فضا سے اور بحر و بر
سے اپنی تمام صلاحیتوں کے ذریعہ ایک
ایسے دشمن کے خلاف جنگ کرنا
ہماری پالیسی ہے جس سے بدتر
انسانیت کا دشمن کوئی اور نہیں ہے"

## فرانس کی بزدلی

برطانیہ تو یہ تیاریاں
کر رہا تھا لیکن قدرت
کو کچھ اور ہی منظور تھا۔ جنگ کے شروع ہوتے ہوتے
بلجیم اور ہالینڈ سے فارغ ہو کر ۵ جون ۱۹۴۰ء
کو ہٹلر نے اپنے قدیم دشمن فرانس پر حملہ بول دیا
ابھی دو ہفتے بھی نہ گزرے تھے کہ فرانس کی غیر
اطاعت نے جنگ کا نقشہ پلٹ دیا۔ اس قدیم
جمہوریت نے مارشل ہنری پیتان کی قیادت میں
التوائے جنگ کی بھیک مانگی اور ۲۲ جون کو
اس پر دستخط بھی ہو گئے مارشل پیتان عمر کے
ضعف کے ساتھ ارادوں کے بھی ضعیف ہو چکے
تھے۔ جب روحانی اور اخلاقی طاقتیں مسمار ہو جاتی ہیں
تو مادی تیاریاں بھی بیکار ہو جاتی ہیں جب قوم
میں حرارت اور دلیری کے ہتھیار باقی نہ رہیں
تو میجینو لائن جیسے استحکامات بھی مٹی کے گھروندوں
کی طرح ڈھیر ہو جاتے ہیں۔ فرانس کی اس بزدلی
کی وجہ سے برطانیہ پر ڈنکرک میں جو مصیبتیں نازل ہوئیں
وہ اس جنگ کا سب سے خونیں باب ہے۔ فرانس
کی یہ ذلت خود فرانسیسیوں کے لئے ناقابل برداشت
تھی چنانچہ جنرل ڈیگال جیسے غیور مرد حق اپنے
وطن کو خیرباد کہہ کر آزادی کی فضا میں سانس
لینے انگلستان چلے آئے۔ آج آزاد فرانس

# مشرق بعید کی سیاست

(جناب ناصر الدین صاحب تاجر کتابی آغا خانیہ)

بحر الکاہل کی اہمیت [illegible] اٹھارویں صدی سے شروع ہوتی ہے۔ اس میں بے شمار جزیرے ہیں۔ جزیرہ نما انڈو چینا India China [illegible] ملایا [illegible] جزائر سلیمان [illegible] Samoa بورنیو۔ یونین۔ جزائر [illegible] Hawaii [illegible] Chatham [illegible] اور ہنولولو [illegible] وغیرہ یہ تقریباً تین ہزار مجموعہ ہیں [illegible] اور گرمی شدت کی آب و ہوا [illegible] پودے اگتے [illegible]

گرما [illegible] کھجور [illegible] اور مختلف قسم کے مسالے ہوتے ہیں۔ ان کے علاوہ [illegible] سب سے بڑی دولت خیال کیا جاتا ہے [illegible] جو ہوتا ہے معدنیات میں [illegible] الومونیم وغیرہ یہاں ہوتے ہیں۔ بہرحال جتنی دولت قدرت نے یہاں پیدا کی ہے غالباً کہیں اور نہیں اس لئے دنیا کی حرص قوم یہاں آتی ہے۔ واسکوڈی گاما اور کلمبس یہاں آئے اور ان کے پہلے پوری اقوام مثلاً اسپینی۔ ولندیزی۔ فرانسیسی۔ انگریزی اور پرتگالی یہاں آئے اور انھوں نے خوب فائدہ اٹھایا۔ سنہ ۱۶۰۱ء میں واسکوڈی گاما کا بیڑا یہاں آیا تھا سنہ ۱۷۶۴ء میں فرانسیسی سیاحوں نے ادھر کا رخ کیا اٹھارویں صدی کے اواخر میں انگریز یہاں آئے اور ان جزائر کا استحصال Exploitation کرنے لگے یہیں سے اس کی شہرت کا اصلی دور شروع ہوتا ہے۔

اٹھارویں صدی کا آخری زمانہ جاپانیوں کی بیداری کا زمانہ خیال کیا جاتا ہے اس کے بعد ہی جاپان میں مے جی Meiji عہد حکومت کی ابتدا ہوتی ہے اور ایک بیدار مغز حکومت کی بنیاد . . . . . چارلٹھ اوتھ کے تحت رکھی گئی جب کہ جاپانیوں کے [illegible] امریکیوں بادشاہ نے تمام دروازوں کے سامنے ملک کی ترقی کے لئے قسم کھائی سنہ ۱۸۶۸ء میں اس وقت تک یہاں امریکی اور انگریزی مفادات بھی پیدا ہو چکے تھے جو جاپانی ترقی میں حائل تھے اس لئے دونوں میں کشمکش کی ابتدا ہوئی۔

غیر ملکیوں کو باہر نکالو ہر جاپانی کی آواز تھی جاپان نے کہا کہ ایشیا ایشیا والوں کے لئے ہے۔ Asia for the Asiatics اور اس نے انگریزوں اور امریکیوں سے ایشیا چھوڑنے کا مطالبہ کیا۔ اس وقت تک جاپانیوں میں ترقی کا کافی جذبہ پیدا ہو چکا تھا جو قوم سمندروں سے لڑی تھی اس کا کیا حال پوچھیے انھوں نے جنگ جاپان ترقی کر لی شنتوئیت Shintoism کے تحت جاپانی شوگن کو اپنا خدا سمجھنے لگے اور بادشاہ کے لئے مرنا حیات ابد خیال کیا جانے لگا Die for the sake of Emperor is to life for ever اسی طرح سنہ ۱۸۶۸ء میں وہ اپنے بھولے ہوئے شہنشاہ کے اطراف بڑے ہی جوش و خروش سے جمع ہوئے اور وہیں سے جدید جاپان کی ابتدا ہوتی ہے۔ ایک وسیع نظام العمل تیار کیا گیا۔ اس وقت جاپان کی صنعتی حیثیت بھی بہت پست تھی مگر بہت جلد جاپان نے اپنے قومی ترقی کے جذبہ۔ بادشاہ اور رعایا کے تعاون عمل متوازن پروگرام کی ترتیب۔ حکومت کی جدوجہد۔ تعلیم کی عمومیت نقل و حمل اور خبر رسانی کی ترقی بنک کاری کی۔ سہولتوں چین و جاپان (۱۸۹۵) اور روس اور جاپان (۱۹۰۵) کی جنگوں۔ گذشتہ جنگ عظیم (۱۹۱۴) پیدائش کے موقعوں اور طلب کی زیادتی۔ ارزاں محنت۔ زائد اوقات کار۔ تامنی مسلک Protective Policy مالی امداد کا طریقہ سرکاری فرمائشات۔ صنعتی تحقیق اور تشہیر کے باضابطہ اور موثر انتظامات صنعتی تعلیم کے اعلیٰ معیار۔ پیدائش کے طریقوں کی اصلاح۔ ترقی یافتہ مشنری کی ایجاد اور استعمال نے صدیوں کی ترقی کو سالوں اور مہینوں میں ممکن بنایا (ملاحظہ ہو صفحہ ۲۰ "جاپان کی صنعتی ترقی" از محمد ناصر علی صاحب بی۔ اے لکچرار جامعہ عثمانیہ) مگر اس کے ساتھ ساتھ قومی غیرت ترقی امنگ۔ قوت عمل اشتراک۔ ایثار اور شاہ پرستی کے جذبات کی وجہ سے وہ اس قابل ہو گئے کہ دنیا متحیر ہو گئی اسی لئے مسٹر جی ایچ ویلس H. G. Wells لکھتا ہے۔

Never in all history did a nation make such a stride as Japan then did. She made all the European Progress seem sluggish and tentative by comparison.

. . . . . .

جاپان مشرق کی امیدوں کا چمکتا ہوا ستارہ خیال کیا جانے لگا۔ وہ اگرچہ ایک چھوٹا سا ملک ہے جو تین جزیروں پر مشتمل ہے۔ مگر شاہ پرستی کی وجہ سے کافی ترقی کی۔ بادشاہ کی اطاعت پرستی نے دوسروں کے کرشمہ تو بہت [illegible] سکھایا ہے جاپانی قوم کی سب سے زیادہ شاہ پرست قوم ہے اور شنتوئیت کو ان کی روح رواں ہے۔ جرمنوں نے نیا ہٹلر نام پر مرنا جاپانیوں ہی سے سیکھا تھا۔

ترقی کے جذبہ سے پر ہو کر جاپان نے سب سے پہلے اپنے پڑوسی چین سے کوریا Corea کا مطالبہ کیا اور سنہ ۱۸۹۴ء میں اسے کاٹ شکست دی چینیوں نے فارموسا کا علاقہ خوشی سے دیدیا۔ Southern Manchuria اور ایک بڑی رقم جنگ کے تاوان کے طور پر دیکر صلح کی روس۔ جرمنی اور فرانس نے جاپان کی منچوریا سے دستبردار ہونے کے لئے بہت دھمکایا ڈرایا اور جاپان صرف فارموسا علاقہ لیکر خاموش ہو گیا۔

سنہ ۱۹۰۲ء میں جاپانیوں نے انگریزوں سے صلح کی اور سنہ ۱۹۰۵ء میں اسی بھرم پر روسیوں کے خلاف نہ صرف اعلان جنگ کیا بلکہ حملہ کر کے اسے شکست فاش دیا نتیجتاً بحر الکاہل سے تمام روسیوں کو نکلنا پڑا اور جاپان کے قدم بحر الکاہل میں اور زیادہ مستحکم ہو گئے۔ سنہ ۱۹۰۵ء میں دوبارہ جاپان

مسولینی کے مواصل پر ڈال دیئے۔ یہ کشمکش ۳۹ دن تک جاری رہی۔ نتیجہ کے متعلق کوئی شک نہ تھا۔ مسولینی کے پرتلے سے زمین نکل گئی۔ فاشیوں کے ریتلے قلعے دیکھتے دیکھتے زمین بوس ہو گئے مسولینی تو سدھارے جرمنی کو اور شاہ وکٹر عمانوئیل سوم نے مارشل بڈوگلیو کو زمام حکومت سونپی۔ جرمن افواج نے اٹلی کی سرزمین پر بھی اتحادی مقابلہ کی تیاریاں مکمل کر لیں لیکن جنگ کا دیوتا کھڑا مسکرا رہا تھا۔ کامیابی کے سندیسے اتحادی فوجوں کو پہلے ہی مل چکے تھے جرمنی کے اس سب سے بڑے ساتھی اطالیہ نے ۳ ستمبر ۱۹۴۳ء کو برطانوی اعلان جنگ کے ٹھیک چار سال بعد گھٹنے ٹیک دیئے۔ غیر مشروط اطاعت کی دستاویز پر اسی دن دستخط ہوئے۔ یہ آغاز تھا جرمنی دول کے انجام کا!!

**روسی اقدام** سو دن سنسار کے تو ایک دن لوہار کا، رک رک کر بڑھنے اور بڑھ بڑھ کر ہٹنے کے طویل تماشے کے بعد خاصہ جولائی ۱۹۴۳ء کو جرمنوں نے تازہ دم ہو کر روس پر پھر یلغار کی۔ لیکن اس عرصہ میں زمانہ قیامت کی چال چل چکا تھا۔ روسی حیات اور موت کی اس فیصلہ کن منزل پر سروں پر کفن باندھ کر میدان میں کود پڑے۔ نہ صرف انھوں نے اپنی مدافعت کا انتظام مکمل کر لیا بلکہ جارحانہ اقدام کی بھی بسم اللہ کر دی جرمن کچھ اس طرح ہراساں سر پر پاؤں رکھ کر بھاگے کہ پیچھے پلٹ کر دیکھنے کی بھی فرصت نہ ملی جس طرح برق رفتاری سے مقامات فتح کئے تھے اسی صبا رفتاری سے ان کا تخلیہ بھی شروع کر دیا۔ یکے بعد دیگرے ایک جھڑی سی لگ گئی ۲۳ اگست تک روسی خارکوف تک بڑھ آئے اور مزید ۳۰ دن کے اندر اندر دریائے آزوف تک جرمنوں کو بھگا دیا۔

**طہران کانفرنس** طہران کانفرنس میں جو نقشے بنے اور جو راستے معین کئے گئے تھے اس پر بہت جلد عمل شروع ہو گیا۔ روس کا دوسرا اقدام پہلے اقدام سے زیادہ فیصلہ کن ثابت ہوا۔ ماہ فروری ۱۹۴۴ء کو جوں ہی دریائے ڈنیپر پر جرمنوں کے آخری مورچہ کا خاتمہ ہوا۔ روسی افواج جنوب میں ایک اور مہم میں مشغول ہو گئیں۔ دشمن کی خال خال فوجوں پر انتہائی تیز قدمی کے ساتھ غلبہ حاصل کر لیا گیا۔ ایسا معلوم ہوتا تھا کہ جرمن افواج ریگستان کے ریتلے پہاڑ میں جو دیکھتے دیکھتے سوا کے جھونکوں کے ساتھ غائب ہو گئے۔ روسی دوبارہ روس کے مالک ہو چکے تھے۔ ۲ اپریل کو رومانیہ میں اور ۸ اپریل کو چیکوسلوواکیہ میں بھی ان کے داخلہ کا اعلان ہو گیا۔

جرمنی مشرقی اور مغربی اسمات سے اتحادی جال میں سمٹتا جانے لگا اور جس قدر پریشان ہو کر اس مصیبت سے نکل بھاگنے کی کوشش کرتا ملکی کا تانا بانا اور زیادہ سخت ہو جاتا۔ یورپ کی یہ جنگ دراصل اس کے لئے ایک پھول پھلیاں بن گئی۔

**فضائی برتری** فضائی جنگ میں اتحادیوں کا پلڑا زیادہ بھاری نہ تھا لیکن وہ اپنی اس کمزوری سے غافل بھی نہ تھے امریکہ کی فورٹریس اور لبریٹر اور انگلستان کی روز افزوں فوجی پیداوار نے ۱۹۴۴ء کے آغاز ہی میں ایک بہتر مستقبل کی نوید دیدی ماہ جون ۱۹۴۴ء میں اتحادیوں اس قابل ہو چکے تھے کہ ہٹلر کے مقابلہ کے لئے وقت واحد میں ۲۵ ہزار بھاری بمبار اور جنگی طیارے روانہ کر سکیں فضائی طاقت کی اس برتری نے جنگ جیتنے میں بڑی مدد کی۔

**فرانس پر حملہ** وہ دن بھی عجیب دن تھا جب کہ اتحادی اپنے ہی ایک نیم حوزہ شریک کے خلاف طوعاً و کرہاً برسر جنگ تھے وہ دوسری بڑی طاقت جس نے پولینڈ کی آزادی بچانے کے لئے ۳ ستمبر ۱۹۳۹ء کو جرمنی کے خلاف اعلان جنگ تھا خود ہی ظلم کا شکار بن چکی تھی۔ اور آج ظالم کے پنجے سے چھٹکارے کے لئے دوسروں کی دست نگر تھی۔ ۶ جون ۱۹۴۴ء کا دن اس لحاظ سے نہ صرف موجودہ جنگ یورپ بلکہ تاریخ عالم کا ایک عجیب سنسنی خیز دن بنا رہے گا اس روز فرانس پر متحدہ اقوام کی یورش نے سارے مقبوضہ ممالک میں مسرت و شادمانی کی لہر دوڑا دی۔ جرمنی البتہ مخوف کھڑا اپنے انجام کی تصویر دیکھ رہا تھا۔ یورپ کے اطالوی اور فرانسیسی مورچوں پر اتحادیوں کی پیش قدمی نے ہر مقبوضہ ملک میں ایک نئی زندگی پیدا کر دی ہر جگہ وطن پرست اپنی ذلت کا بدلہ لینے کے لئے کمر کس کر تیار ہو گئے بہت جلد سان میرینو، اتھونیا لٹویا، لتھوینیا اور لکزمبرگ کے تمام حصوں کو جرمنوں سے پاک و صاف کر دیا گیا۔ یوگوسلاویہ، چیکوسلوواکیہ پولستان اور بلغاریہ بھی اپنی اپنی باری پر گرد جھاڑتے ہوئے کھڑے ہو گئے۔ اور اس وقت ان کے چہروں پر مسرت اور اطمینان کی عجیب بشاشت کھیل رہی تھی۔ وطن پرستوں اور برطانوی سپاہیوں نے بہت جلد یونان اور البانیہ کو بھی آزاد کر لیا۔

**انقلاب روزگار** موجودہ جنگ کے حالات دیکھنے سے "انقلاب روزگار" کے صحیح معنی سمجھ میں آنے لگتے ہیں۔ ایک دن بحر کے فاتح سپاہی اسٹالن گراڈ کے دروازوں پر کھڑے بڑے فخر اور مباہات سے اپنی کامرانی کے جھنڈے لہرا رہے تھے۔ لیکن صرف دو ہی سال بعد روس کی ہتھیاک افواج برلن کی اینٹ سے اینٹ بجا رہی تھیں، بڑے اور چھوٹے ہر ملک پر لرزہ طاری تھا۔ دیکھتے دیکھتے جبر و قہر کے اس ڈرامہ پر پردہ گر گیا ڈرامہ خونریز ضرور تھا۔ باطل پر حق نے فتح پائی۔ انصاف کچل کچل کر ابھرا۔ لیکن ایسا ابھرا کہ جبر و ظلم پر چھا گیا فضا سے موسیقی اور ترنم کی ہلکی ہلکی پھوار گرنے لگی۔

یہ ہے اتحادیوں کا اعلان امن!!

**امن تا امن** جنگ کیوں ہوئی اور امن کیوں ہوا؟

جنگ کا اصل سبب اقتصادی ہے۔ پودے اس پر البتہ طرح طرح کے پڑتے ہیں۔ اگر امن کو دیرپا بنانا ہے تو ہمیں بڑی بڑی اصطلاحوں کے چکر سے نکل کر سب سے پہلے عالمی اقتصادی مسئلہ کو حل کرنا پڑے گا۔

گزشتہ جنگ کے بعد عالمی حالات پر ایک نظر دوڑا جائیے پچیس سال کے اس عرصہ کو تین ادوار میں تقسیم کیا جا سکتا ہے پہلا دور ۱۹۱۹ء میں شروع ہو کر اور ۵ سال بعد ۱۹۲۴ء میں ختم ہو گیا۔ اس عرصہ میں دنیا تعمیر

بقیہ صفحہ ۴۲ پر

# جاپان کی اندرونی حالت

[illegible]

[illegible]

کر رہے ہیں [illegible] کہ امریکی ضرور آئیں گے اور جب آئیں گے تو زبردست فوجی طاقت کے ساتھ آئیں گے۔ اخبار چینی میں اڈوں کے نقشے چھاپتے ہیں اور کہتے ہیں کہ ان اڈوں کو تباہ کرنے سے کچھ حاصل نہیں کیونکہ ان کے تباہ کرنے میں جتنا وقت لگتا ہے اس سے کم وقت میں امریکی اور چینی ان اڈوں کو دوبارہ بنا لیتے ہیں۔ اخباروں میں صاف صاف تنبیہ کی جاتی ہے کہ اگر دارالحکومت کے رقبہ میں آگ لگی تو ریت پانی کی بالٹی سے کچھ کام نہ چلے گا اور حفظ ماتقدم کی یہ معمولی تدبیریں قطعی بیکار ثابت ہوں گی۔ جاپانیوں کو یقین ہے کہ ان پر فضائی حملے ہوں گے اور وہ بھی تباہ کن نہ کے چنانچہ ضبط و استقلال کے باوجود اس کا ان کے ذہن پر ہیبت گھر نقش ہے۔

جب شاہی ہیڈ کوارٹر سے فتوحات کے اعلانات ہوتے ہیں تو اس سے پہلے ریڈیو پر فوجی مارچ "بڑے زور شور سے بجتا ہے۔ یہ نغمہ گویا ایک خاص اشارہ ہے کہ راہگیر یا

[illegible]

میں اب خود اعتمادی اور غروری کی جھلکیاں نہیں ملتیں ۱۹۴۲ء میں تمام جاپانی یہ سمجھتے تھے کہ وہ اور ان کے حلیف لڑائی جیت چکے ہیں اس وقت جاپانی جنوبی خطوں میں اپنے قدم جما چکے تھے۔ جو من اعلانیں اور اسٹالن گراڈ میں ڈٹے ہوئے تھے اور آبدوز کشتیاں شمالی اٹلانٹک میں ہمارے جہازوں کے لئے ایک مصیبت بنی ہوئی تھیں۔ ۸ دسمبر ۱۹۴۲ء کو جاپان ٹائمز نے اپنے مقالہ افتتاحیہ میں یہ لکھا تھا کہ:

"جزائر پولینیشیا کی برفیلی چٹانیں بحر الکاہل کی وسیع سطح اور بیشمار جزیرے براعظم ایشیا کے ساحلی خطے جزائر شرق الہند کی افسانوی سرزمین اور اس کے بالمقابل مقامات اور بحر ہند ان سب پر آج جاپان کا اقتدار مسلم ہے جاپان کے تازیانے کی ضرب دور دور محسوس ہوتی ہے امریکہ کا براعظم آسٹریلیا کے بندرگاہ افریقہ کے ساحل یہاں تک کہ اٹلانٹک میں اس تازیانے نے اپنا اثر دکھایا ہے۔

قطب شمال سے [illegible] اور پانچوں براعظموں میں [illegible] جاپانی فوجوں کے قدموں سے گونج رہے ہیں [illegible]

[illegible]

فتح [illegible]

[illegible]

[illegible] سب سے پہلے اس وقت [illegible] ایک سرکاری اعلان میں یہ بتایا گیا کہ جاپانی طیارے [illegible] پر حملے کئے۔ جاپانی بیشتر [illegible] نقصانات چھپاتے رہے ہیں۔ جنگ کے پہلے دو سال میں جاپانی بیڑے نے یہ اعلان کیا کہ اس نے دشمنوں کے ۱۱ جنگی جہاز، ۱۱ طیارہ بردار جہاز، ۹۴ گشتی جہاز، ۵۰ تباہ کن جہاز، ۱۲۰ آبدوز کشتیاں اور ۸۰۰ طیارے تباہ کئے ہیں۔ ان [illegible] جاپان کو صرف ۲ جنگی طیارہ بردار کشتی اور ۳۰ تباہ کن جہازوں [illegible] ۸۶۴ طیاروں کا نقصان برداشت کرنا پڑا [illegible] وہ اب عوام کو ہونے والی شکستوں کے لئے تیار کر رہے ہیں۔ چنانچہ امارت بحر نے حال ہی میں اپنے اعلان کے ساتھ ساتھ امریکی اعلان بھی شائع کر دیا۔ دونوں کے اعداد و شمار اور نتائج میں زمین آسمان کا فرق ہے۔

جاپانیوں نے پسپائیاں ہی نہیں شکستیں بھی سچ کی تحقیق تسلیم کی ہیں۔ وہ مانتے ہیں کہ ان کو گوڈال کنار آٹو اور نوماں ہان میں شکست کھانی پڑی اس سلسلہ میں وہ اپنے سپاہیوں کے

[illegible]

[illegible] جاپان کے لئے اپنی مقصود کو [illegible] ضرورت [illegible] صنائع کے شوق [illegible] جاپان کو [illegible] کی حقیقت [illegible] میں [illegible] قبضہ جمانے جنگ کے اختتام [illegible] کی وجہ سے بڑی دقتیں اٹھانی پڑیں۔

فیلڈ مارشل (Marshall) اور مارشل (Pelaw) نے قبضہ کر لیا جنگ عظیم کے بعد اٹلی اور جرمنی نے جس طرح تمام یورپ کے لئے اپنا ایک الگ منصوبہ تیار کیا تھا اسی طرح جاپان نے ۱۹۲۰ء کے بعد پورے ایشیا کے لئے ایک صد سالہ پلان بنایا جو دس بارہ سال پر مشتمل تھا پہلا سال یہ سال اس پر عمل کرتے رہے چین۔ سیام۔ انڈو چینا۔ نیوزی لینڈ۔ آسٹریلیا اور آخر میں ہندوستان پر قابض ہونا ان کا مقصد تھا۔ ان کے حصول کے لئے جاپان نے

کیا (Japan must fight) [illegible] انہوں نے کوریا [illegible] چین [illegible] جاپان کی [illegible] ہیں [illegible] جاپان [illegible] ہیں [illegible] جاپان [illegible] ہیں [illegible] انہوں نے صاف بنیاد [illegible] کا ایک نظام تو [illegible] کا مشرقی نظام تو [illegible] ہٹلر [illegible] مسولینی [illegible] مشرق کے نظام تو جاپان [illegible] ۱۹۳۳ء میں دو نظام تو تیار ہوئے [illegible] کو کچھ اور منظور تھا جرمنی اور اٹلی کے نظام تو کا خاتمہ ان کے [illegible] ہو چکا ہے اور نئی عالمی تنظیم کی باگ ڈور اب روس۔ برطانیہ اور امریکہ کے ہاتھ میں ہے جرمنی کی طرح بلکہ اس سے بھی بدتر جاپان کا انجام معلوم ہو رہا ہے اور اگر روس جاپان کے خلاف اعلان جنگ کر دے جس کے قوی امکانات ہیں تو جاپان کے خاتمہ کے لئے مہینے بھی درکار نہیں اور مشرقی جنگ کا خاتمہ ہفتوں بلکہ دنوں میں ہو جائے گا۔ مگر روس اور جاپان اگر ملجائیں تو جنگ بہت زیادہ خون آشام اور ہولناک ہو جائیگی جو نہ صرف مشرق میں طول کھینچے گی بلکہ تیسری عالمی جنگ کی ابتدا ہو گی اس وقت بھی جاپان کی بہت

[illegible] جانب [illegible] اعلان جنگ [illegible] شکست [illegible]

## بقیہ صفحہ ۸

[illegible] اعلان [illegible] ۲۰ [illegible] ۲۱ [illegible] ۲۲ [illegible] ۲۳ [illegible] ۲۴ [illegible] ۲۵ [illegible] ۲۶ [illegible] ۲۷ [illegible] ۲۸ [illegible] ۲۹ [illegible] ۳۰ [illegible] ۳۱ [illegible] ۳۲ [illegible] ۳۳ [illegible] ۳۴ [illegible] ۳۵ [illegible] ۳۶ [illegible] ۳۷ [illegible] ۳۸ [illegible] ۳۹ [illegible]

# جاپان کی تاریخ [illegible]

[illegible]

[illegible] تاریخی عہد یا جاگیرداری کا زمانہ [illegible] خاص چیز [illegible] ۱۹۳۹ء میں [illegible] زبردست بغاوت کے ساتھ ایک [illegible] دور کی انتہا ہوتی ہے۔ آہستہ آہستہ فوجی طاقت زور پکڑ گیا اور شوگن یا کمانڈر انچیف ملک کا اصل حاکم بن گیا اور شہنشاہ صرف نام کو رہ گیا۔

اس کے بعد شوگن کے عہد سے یا جاگیروں کے لئے جاپان سے مدد لی گئی ہے۔

کے ذی اقتدار خاندانوں کی کشمکش کی وجہ سے جاپان کی خانہ جنگیوں یا زیادہ صحیح الفاظ میں جاگیردارانہ لڑائیوں کا لامتناہی سلسلہ شروع ہوتا ہے جو جاپان کی تاریخ میں انیسویں صدی تک جاری رہتا ہے۔

[illegible] کیونکہ وہاں [illegible] کوئی تعلق [illegible] اس وجہ سے جاپانی سپاہی کی روزمرہ زندگی میں جاگیردارانہ وفاداری اور تربیت کو بہت دخل ہے۔

دوسرے یہ خیال رکھنا چاہئے کہ تقریباً دو ہزار سال تک ملک غیر سے جاپان کا تعلق تقریباً نہ ہونے کے برابر رہا۔ نو سال تک اسے اسپین سے کوئی واسطہ نہیں رہا پھر تین سو سال کے عرصہ میں بے وسے کے صرف دو چھوٹی کشتیاں کوریا پہنچیں اور چین کا ایک بیکار سا حملہ ہوا۔ دنیا کی تاریخ میں جاپان ہی ایک ایسا ملک ہے جس پر نہ تو کسی نے حملہ کیا اور نہ فتح کیا۔ اس [illegible] کا [illegible] جب [illegible] تک [illegible] ہوئے جب تک [illegible] نہ ہو گئے کہ بچاؤ کی تمام تدبیریں بیکار ہیں۔

لطف یہ کہ جب شہنشاہ کے سامنے امریکہ کے ساتھ پہلا جدید صلح نامہ دستخط کے لئے پیش کیا گیا تو اس کے ساتھ ساتھ لارڈ ہیوٹا ایک نوٹ بھی اس مضمون کا تھا۔

"ہماری طاقت اور دبدبے کی وجہ سے دنیا کی قومیں ہمارے شہنشاہ کو ہماری قوموں کا حاکم اعلیٰ تصور کریں گی۔

[illegible]

## فوجی مبصروں کی مایوسی

آنکھ دیکھی کہانیوں میں اب امریکی سپاہیوں کی ہمت کا خاکہ نہیں اڑایا جاتا۔ پہلے تو ان کہانیوں میں یہ بتایا جاتا تھا کہ ایک تنہا جاپانی چالیس امریکی سپاہیوں پر غالب آیا۔ یا جاپانی فوجوں نے مکمل طور پر ہتھیار ڈال دیئے [illegible] کہانیوں میں امریکیوں کے متعلق یہ بتایا گیا ہے کہ وہ اپنی راہ سے نہیں ہٹتے اور یہ کہ وہ اٹل [illegible] ارادے کے مضبوط ہیں جب زخمی امریکی قیدیوں سے کچھ سوالات کئے جاتے ہیں۔ تو [illegible]

[illegible] ان کا صاف جواب یہ ہوتا ہے کہ [illegible] جاپانی [illegible] جاپانی [illegible] جاپانی [illegible] ہیں تو اس کا [illegible] ہے [illegible] ہیں [illegible] ہیں [illegible] ہیں

# جاپان کی نئی مشکلات

[illegible] جاپان کی نئی مشکلات کے [illegible] کے [illegible] میں [illegible] کے ایک [illegible] جاپان [illegible] اپنے [illegible] میں [illegible] کیا ہے کہ انگریز اور امریکی مسلح فوجوں نے بحرالکاہل میں اہم مقامات پر حملے شروع کر دیئے ہیں اور جنگ کے آغاز سے اب تک پہلی دفعہ جاپان کے مقبوضہ [illegible] جزیرے [illegible] ان کے جوابی حملوں کا [illegible] نشانہ بن گئے ہیں ۱۹۴۲ء میں جاپان اپنی [illegible] فتحوں کی بنا پر [illegible] مار رہا تھا اور برطانیہ اور [illegible] کو ہوا [illegible] "عزت صبح" کے خواب دیکھ رہا تھا [illegible] جاپانیوں کو نتیجہ کی امید ہے [illegible] واقعات کے بالکل خلاف [illegible] جزیروں میں [illegible] اور [illegible] مشرقی [illegible] کے [illegible] کی فوجوں کے خلاف جاپانی آہستہ آہستہ [illegible] ہو گئے ہیں [illegible] میں برما کی سرحد پر [illegible] جیسی اکٹھا کر لی ہیں کہ جاپانیوں کو سرحد [illegible] ۱۹۴۴ء [illegible] میں [illegible] حملہ کیا تھا وہ بے سود ثابت ہوا چین میں بھی بڑے فوجی حملے نہیں ہو رہے ہیں اور جاپان کی بحری فوج کوئی پرجوش حملہ کرنے کی ہمت نہیں کر رہی ہے۔

امریکی مسلح فوجوں نے وسطی بحرالکاہل میں جو حملے کئے ہیں ان سے ثابت ہوتا ہے کہ اس مرتبہ بڑی ہوشیاری سے کام لیا گیا ہے۔ شمالی بحرالکاہل میں جاپانیوں نے جزائر الیوشین کا کچھ حصہ خالی کر دیا ہے اس طرح گویا وہ الاسکا اور کناڈا پر حملے کرنے کا خاص اڈا کھو چکے۔ اور جو جاپانی جواب تک فتح کے شادیانے سننے کے عادی تھے گھبرا گئے یہ کیسے ممکن ہو سکا کہ انگریز (جنہیں وہ اب تک حقیر سمجھتے تھے) یا امریکیوں (جنہیں غیر جنگجو خیال کرتے تھے) نے جاپان کی فوجوں کو پسپا کر دیا؟ جاپان نے اپنا طریقہ جنگ جرمنوں کے "آشتروگی" کے نظریہ کے مطابق قائم کیا تھا لیکن انہیں جلد معلوم ہو گیا کہ اب حالت بدل رہی ہے۔ جاپان کو دہاتوں [illegible] ہے۔ اس کے [illegible] نے [illegible] کی [illegible] سے [illegible] کے [illegible] کا [illegible] کا [illegible] میں [illegible] انگریز [illegible] کو [illegible] سب کچھ برطانیہ اور امریکہ کے [illegible] بڑے [illegible] میں [illegible] اٹلانٹک [illegible] جاپان [illegible] کریں [illegible] جاپان [illegible] ہو جائے گی۔

[illegible] ضرورتوں کی [illegible] ہے [illegible] میں [illegible] سے [illegible] ہو [illegible] چین [illegible] برطانیہ [illegible] شرقی [illegible] کی [illegible] شہنشاہ [illegible] زندگی [illegible] اس کے عوام میں [illegible] ہونے کا [illegible]

عوام میں جنگ اور عسکری آمریت کے خلاف بے چینی کی خبریں ملک سے باہر نہیں جا سکتیں لیکن بالواسطہ اور بلاواسطہ اس قسم کی بے اطمینانی کے اشارے پائے جاتے ہیں۔ حکومت جاپان شہری آبادی پر اپنا [illegible] بڑھاتی ہی جاتی ہے جس سے اس کی گھبراہٹ معلوم ہوتی ہے لیکن جو حلقے ملک پر تباہیاں لانے اور جنگ جاری رکھنے پر تلے ہوئے ہیں وہ اس بے اطمینانی کی مطلق پرواہ نہیں کرتے۔

میدان جنگ میں فتوحات سے مایوس ہو کر جاپانی شہنشاہیت اپنے مقبوضہ علاقوں کی طرف زیادہ توجہ دیتی جا رہی ہے اور پان ایشیا کا نعرہ بلند کر رہی ہے۔ جاپان چاہتا ہے کہ کسی طرح یہ معلوم ہونے لگے کہ فلپائن، برما وغیرہ [illegible] اس کے شریک ہیں۔ اس مقصد کے پیش نظر وہ ان خطوں کی "آزاد" گورنمنٹ [illegible] کو [illegible] ہے [illegible] جرمنی نے تو [illegible] جاپان نے اس کے خلاف آزادی [illegible] ملکوں کو فتح کیا ہے۔ [illegible] زیادہ سے زیادہ فتح حاصل کرنا چاہتا [illegible] کی آزادی کی [illegible] سے [illegible] پان ایشیا [illegible] سب سے [illegible] ملکوں سے [illegible] کرتا ہے۔

[illegible] جاپان [illegible] جاپان [illegible] انہیں تو [illegible] کے [illegible] جاپان کے [illegible] پیدا [illegible] دے گی۔

# زندگی کا مطمح نظر

[illegible] ملک کی کامیابی و کامرانی کا انحصار رعایا کی صلاحیتوں اور استقامت پر ہوتا ہے۔ چوراہے پر کھڑے ہو کر علم و فضل کی راہ دریافت کرنا [illegible] ہے اسی طرح ملک کی آزادی کا نعرہ لگانا [illegible] کے لئے حکومت کے ہر شعبہ میں سما جانا نہایت ضروری ہے تاوقتیکہ جمود کی کیفیت دماغ سے جدا نہ ہو جائے شعور و احساس اسکے قریب نہیں آتا اسکے دور کرنیکا واحد ذریعہ جنگ ہے ناکام انقلاب کو بغاوت اور کامیاب بغاوت کو انقلاب کہتے ہیں تو [illegible] انقلاب پسند اور [illegible] زندگی مطمح نظر ہو ملک و ملت کی حفاظت [illegible]

[illegible] جنگ ہے جس میں تمام انسانی قوتیں جمع ہوں۔

[illegible]

[illegible]

[illegible]

جاپان کا [illegible] اور [illegible] کے ساتھ [illegible] اس [illegible] کے زوال کے ساتھ [illegible] اختیار [illegible] ہو گئے [illegible] اور ایک بڑی قوم کی [illegible] اخلاقی [illegible] ایک [illegible] قوت [illegible]

دوسری اہم بات یہ ہے کہ جاپان کا سیاسی ڈھانچہ بھارک کے بنائے ہوئے جرمنی آئین کے مطابق تیار کیا گیا اور اس کی اصل وجہ مارکوئس اٹو کی ممالک غیر کی سیاحت تھی جرمنی کی اس نقل ہی کا نتیجہ تھا کہ اپنے آپ کو ایک نئی طاقت بنانے کا ارادہ کرتے ہی جاپان نے شہنشاہیت کی پالیسی اختیار کرلی جو اس کی اقتصادی اور فوجی ترقی کے ساتھ ساتھ شدید تر ہوتی گئی۔

چالیس سال کے مختصر عرصہ میں جاپان کا مکمل گمنامی سے نکل کر بین الاقوامی اہمیت حاصل [illegible] جو [illegible] خود ان کی [illegible] اور [illegible] جاپان [illegible] اور کوریا کے [illegible] چونکہ چین [illegible] لیکن [illegible] اس طرح [illegible] جاپان [illegible] اس وقت روس [illegible] تھا [illegible] انقلاب [illegible] جاپان کے فائدے [illegible] ہے۔ اب کے [illegible] نے "احساس غیرت" کی بھڑکتی ہوئی آگ کو ہوا دی اور پریزیڈنٹ تھیوڈور روزولٹ کے دباؤ کی وجہ سے نہ تو جاپان پورا ایجالین حاصل کر سکا اور نہ روسی بحری بیڑا گنوایا گیا۔ اور نہ اسے کوئی تاوان ہی ملا۔

جاپانی شہنشاہیت کی تاریخ کا تیسرا دور جنگ عظیم سے شروع ہوتا ہے۔ بلا کسی ذاتی نقصان کے جاپان نے جرمنی کی شکست میں مدد دی۔ اور جب ساری یورپی [illegible] اس کشمکش کی وجہ سے کمزور پڑ گئی تھیں اس نے اپنی پوری طاقت برقرار رکھی۔ وارسائی عہدنامے سے اسے بحرالکاہل کے بعض اہم مقبوضات مل گئے لیکن [illegible] مطالبات [illegible] ان کے [illegible] انقلاب کی وجہ سے جو کرچ چھیاں اس سے جاپان کو [illegible] اور پنجوریا میں قدم جمانے کا [illegible] اس نامعقول مطالبے [illegible] کی [illegible] کانفرنس سے اس کا احساس غیرت شدید تر ہو گیا۔ [illegible] کانفرنس نے جاپان کی اخلاقی قوت [illegible] کی پالیسی [illegible] اور جاپان کو سامراجی [illegible] پر مجبور کیا۔ اس کے [illegible] سے کسی شیر کی طاقت سے اشتراک عمل کرنے کا خیال ہی چھوڑ دیا۔ یہ خیال رکھنا چاہیے کہ اس کی نفرت کا [illegible] صرف فرانس یا سپین ہی نہیں تھے بلکہ چین اور روس کی [illegible] بھی شامل تھے۔

ابھی کچھ ایسے [illegible] ہے کہ ایک [illegible] ملک میں [illegible] پالیسیاں ہوتی ہیں۔ ایک سرکار جس پر حکومت کے دلائل عمل کرتے ہیں اور دوسری رائے عامہ کے مطابق جو خاص اثرات کے ماتحت مختلف موقعوں پر اختیار کر لیتی ہے جاپان کے ساتھ بھی تھا۔ پہلے بتایا جا چکا ہے کہ جاپان کی شہنشاہیت نئی نہیں ہے اور یہ سالہا سال سے وہاں کی ان بااختیار سوسائٹیوں کی شکل میں نمایاں ہوتی رہی ہے جن کا اثر حکومت پر بھی رہا ہے۔ پراسرار بلیک ڈریگن سوسائٹی بھی ایسی ہی ایک جماعت تھی اس نے کوریا اور منچوریا کو ہڑپ کرنے پر زور دیا۔ جاپان کی سامراجی لڑائی چھیڑی اور ۱۹۱۵ء کے اکیس مطالبوں کی ذمہ دار بھی بڑی حد تک یہی تھی۔

۱۹۱۰ء میں ایک اور سوسائٹی قائم ہوئی جو سامراجی توسیع کی پرجوش حامی تھی۔ اس کا نام نیشنل سوسائٹی تھا اور اس کے ممبروں کی تعداد تیس لاکھ سے زیادہ تھی۔ اس کی عنان فوجی اور بحری بیڑوں کے پنشن یافتہ افسروں کے ہاتھ میں تھی۔

بقیہ صفحہ ۲۴ پر

# کیا جاپانی ایٹم بم سے [illegible] کر سکیں گے؟

اس لڑائی میں جاپان نے بزور دست [illegible] آ کیا۔ [illegible] وہ دراصل جاپان کے فوجی اسرین کے غلط اندازوں کا نتیجہ ہے۔ ٹوجو اور ناگانو کی جیسے لوگ بھی اپنی فوج کو خطرہ میں نہ ڈالتے اگر انھیں اس کا یقین نہ ہوتا کہ سٹلر منسر کو فتح کر کے نہر سویز پر قابض ہو جائے گا۔ اسٹالن کو بھی ڈر اور [illegible] کر مغلوب کر سکے گا اور [illegible] کا [illegible] پورا کرنے کے لیے انگلستان کی جانب رخ کرے گا [illegible] کی رفتار کی قوت [illegible] جاپان کے [illegible] حقیقت نہ سمجھیں لیکن [illegible] لیڈروں کی [illegible] تھا۔

جب [illegible] حقیقت [illegible] روس کی فوجوں سے [illegible] نکلے جب مسولینی کی حقیقت [illegible] اور وہ ایک کٹھ پتلی کا سپاہی [illegible] لوگو کے جنگ پر تلوں کی [illegible] یہ بات اچھی طرح معلوم ہے کہ جہاں جرمنی نے اکثر شکست کھائی ان کی [illegible] سلطنت [illegible] طرف ڈھیر ہو جائے گی۔

پبلک کے سامنے [illegible] بڑی [illegible] اڑاتے ہیں، اور عام لوگوں کو بہکانے کے لیے [illegible] اور خواص پر اس قسم کے [illegible] کا اثر ہو بھی جاتا ہے [illegible] جنگ اب بھی ہزاروں میل دور ہے اور ہانگ کانگ، ملیلا، سنگاپور اور جاوا کے جادو کا اثر اب بھی باقی ہے اب تک جاپانیوں کا اعتماد نفس جو اتنا بلند رہا ہے اس کا اصل راز یہی ہے۔

لیکن عوام زیادہ عرصہ تک بے وقوفوں کی اس جنت میں نہیں رہ سکتے۔ کیونکہ اتحادی جاپانیوں کے وطن پر ضرور حملہ کریں گے۔ صرف وقت کا انتظار ہے۔ سچ تو یہ ہے کہ عوام اب محسوس کرنے لگے ہیں کہ ان کے ملک کے لیے حالات ناسازگار ہونا شروع ہو گئے ہیں۔ بے چینی کا یہ ابتدائی احساس اس وقت اور بھی زیادہ [illegible] جب کچھ [illegible] ایک [illegible] سیاست داں [illegible] فوجی [illegible] کے اندرونی حلقہ میں ہونے کی وجہ سے تمام [illegible] واقف [illegible] جاپانی آج یہ سوال کر رہے ہیں کہ آخر [illegible] کا کیا سبب ہو سکتا ہے اور یقیناً [illegible] نتیجہ پر پہنچ [illegible] جس مقام [illegible] [illegible] اور [illegible] جاپان کو ایسی [illegible] قوم کو [illegible] [illegible] اور [illegible] وسیع [illegible] جاپان پر اپنے بری [illegible] آغاز کرے گا۔

اگر یہ جاپانیوں کی سرفروشی حب الوطنی اور [illegible] کے بارے میں بڑے بڑے دعوے کیے گئے ہیں لیکن اگر یہ جدید طرز کی جنگ بڑھتے بڑھتے خود ان کے گھر تک پہنچ جائے تو معلوم ہوگا کہ ان میں خاک اعتماد نفس نہیں۔ ان میں خواہ کتنی ہی خوبیاں کیوں نہ ہوں لیکن صبر اور استقلال تو مطلق نہیں۔ انگریز ناول نگار جان گالزوردی نے ایک دفعہ امریکی سامعین کے سامنے کہا تھا کہ "انگریز کی شخصیت باہر کے لوگوں کو مغالطہ میں مبتلا کر دیتی ہے۔" جاپانیوں پر بھی یہی قول صادق آتا ہے لیکن دوسرے معنوں میں جاپانی [illegible] ایسے نظر آتے ہیں گویا انھیں اپنے نفس پر پورا پورا قابو حاصل ہے لیکن حقیقت یہ ہے کہ وہ اپنا روحانی اضطراب اس نقاب میں چھپائے رہتے ہیں یہ روحانی اضطراب اکثر ان کے دل کو ان کے دماغ کے ساتھ بہا لے جاتا ہے۔

جاپانی خود بھی اپنی کمزوریوں سے واقف ہیں۔ اگر آپ ان کی نصابی کتابوں کو دیکھیں جو جاپان کے محکمہ تعلیمات نے گمراہ اور [illegible] اسکولوں کے لیے تالیف کی ہیں تو آپ کو [illegible] کا شائبہ بھی نہیں۔ وہ [illegible] بڑے مداح ہیں اور جاپانیوں کو تلقین کرتے رہتے ہیں کہ وہ بھی اپنے کردار میں یہ وصف پیدا کریں۔ [illegible] میں تو جاپانی [illegible] اور بے صبری ان کے مزاج میں داخل ہے۔ وہ عقل و دلائل سے زیادہ اپنے احساسات اور جذبات سے متاثر ہوتے ہیں [illegible] ان کے [illegible] میں [illegible] [illegible] اور [illegible] [illegible] [illegible]

# جاپان کے خلاف برطانوی اقدام

[illegible] جب برطانیہ جرمنی کے ساتھ [illegible] میں مصروف تھا [illegible] ساحلوں [illegible] کم و بیش رہ گیا تھا وہ جاپان کے [illegible] کے کام [illegible] بڑی [illegible] رہا تھا۔

[illegible] جاپان کے [illegible] [illegible] کہ جاپان [illegible] بعد [illegible] وقت [illegible] ملا [illegible] اقدام کی [illegible] آج [illegible] ہوئی۔

جب جاپان [illegible] کیا اور [illegible] لیا [illegible] گیا [illegible] کے پاس بھی [illegible] اور [illegible] موجود تھی اور سامان جنگ کی تیاری [illegible] کیا تھا۔

[illegible] کو نظر میں رکھ کر جنگ [illegible] جاپان [illegible] تو جرمنی [illegible] اول یہ تسلیم کر لیا گیا تھا کہ [illegible] کے [illegible] جاپانی [illegible] کا روائی [illegible] وقت تک ملتوی کی جائے جب تک اصل مقصد حاصل نہیں ہو جاتا اور اتحادی اقوام کی پوری طاقت جاپان کو چاروں شانے چت گرانے کے لئے مہیا نہیں ہو جاتی۔

جاپانیوں کا منصوبہ بالکل واضح تھا۔ اس کا مقصد اتحادیوں کے دو بڑے اڈوں اسٹریلیا اور ہندوستان کے ارد گرد دو بڑے گھیرے ڈالنا تھا جنوب مشرقی ایشیا قدمی کا مقصد یہ تھا کہ ولندیزی شرق الہند نیوگنی، اسٹریلیا اور اگر ممکن ہوا تو نیوزی لینڈ کے شمال مشرق میں جزیروں کے گروہوں کا تمام انتظام سنبھال لیا جائے اور اس طرح اسٹریلیا کو دنیا سے الگ کر دیا جائے ساتھ ساتھ جنوب مغربی ایشیا کا مقصد برما، جزائر انڈیمان اور سیلون پر قبضہ کر کے ہندوستان کو منقطع کرنا تھا۔

ان دونوں تعددوں کے حاصل ہو جانے کے بعد اگلی تجویز یہ تھی کہ یورپی محور مصر پر قبضہ کر کے برطانیہ کو مشرق بعید اور ایران میں سے ہو کر روس کو جانے والے راستے سے بالکل الگ تھلگ کر دے [illegible] کی ناکامی [illegible] بہت بڑی حد تک برطانوی [illegible] اور ہندوستان کا ساتھ دے۔

اتحادیوں کی جنگی چال واضح تھی [illegible] جاپانیوں [illegible] قدمی [illegible] تاخیر ڈالنا۔ (۲) اس بیچ قدمی کو اسٹریلیا اور ہندوستان کے اڈوں کے قریب [illegible] اور (۳) بعد کے جارحانہ حملے کے لئے [illegible] کرنا۔

امریکہ [illegible] کے [illegible] پر لام بند [illegible] کی وجہ سے جاپانی بحری حملوں کا تمام [illegible] برطانوی دولت مشترکہ کے بحری بیڑوں پر [illegible] اسٹریلیا، نیوزی لینڈ اور ہندوستان کے دستوں نے جاپانیوں کے خلاف ایک متحدہ کوشش کے لئے اقدام عمل کیا۔ اگرچہ برطانیہ اور قیانوس کی جنگ نے مشرق وسطیٰ کو جانے والے ایک ہزار میل کے [illegible] راستوں کو کھلا رکھنے، روس کو بحری قافلوں [illegible] رسد پہنچانے اور بحر روم میں اطالوی [illegible] بند رکھنے [illegible] تھا تاہم اس نے بحر ہند میں اپنے دو بہترین جنگی جہاز پرنس آف ویلز اور ریپلس بھیجدئے۔ نتیجہ یہ ہوا کہ سیلون کے ساحلوں سے جاپانی بیڑے کو واپس ہونا پڑا اور اسے خلیج بنگال سے نکال دیا گیا۔ جاوا کے سمندروں کی لڑائی نے جو جٹ لینڈ کی جنگ کے ہم پلہ قرار دیئے جانے کے قابل ہے اسٹریلیا کی فتح کو روکنے میں بڑا کام کیا۔ اور اس تمام عرصہ میں اور سامان کو پہنچنے کے راستے کھلے رکھے گئے۔

جہاں تک خشکی کا تعلق ہے برما میں جنرل الگزنڈر نے عقبی دستوں کی کارروائیوں نے (اور یہ عقبی دستے تعداد میں روکمزور ڈویژنوں سے زیادہ نہ تھے) ہندوستان کی طرف "فتحی" چال کو روکنے میں نمایاں حصہ لیا۔ اسٹریلیا پر حملہ میں نیوگنی کی مہم نے سارے جنوب مغربی بحرالکاہل کی صورت حالات کے لئے خود بخود کلیدی حیثیت اختیار کر لی۔ مختصر یہ کہ اسٹریلوی سپاہ کی شجاعانہ مداخلت سے اس علاقہ میں کافی کمک پہنچ جانے تک مورچے کو قائم رکھا اور نیوگنی جاپان کے خلاف آئندہ کارروائی کے لئے دفاع کی بجائے جارحانہ حملوں کا اڈہ بن گیا۔

نیوگنی کے مشرقی [illegible] جو کارروائیاں ہو رہی تھیں ان میں نیوزی لینڈ اپنا حصہ ادا کر رہا تھا مشرق بعید کی جنگ کے آغاز میں نیوزی لینڈ نے امریکہ کو جانے والے اس اہم بحری راستے کی حفاظت کے لئے اپنی آدھی تربیت یافتہ فوج اور [illegible] فوج اور تمام طیارہ شکن توپیں [illegible] کر دیں۔ نیوزی لینڈ یہ دانشمندانہ اور دلیرانہ اقدام نہ کرتا تو ممکن تھا کہ جاپانی بحر جنوب اور جنوب مغربی بحرالکاہل کے کلیدی جزیرہ کی حیثیت سے اپنا آئندہ [illegible]

یاد رہے کہ اسٹریلیا اور نیوزی لینڈ کی [illegible] اس وقت جاری تھیں جب دونوں [illegible] مستعرات [illegible] کے لئے اہم فوجیں بھیج رہی تھیں۔ چونکہ امریکہ کے لئے بحرالکاہل کی جنگ کے پہلے دو سالوں میں بڑی بڑی بحری فوجیں تیار کرنا مشکل تھا جاپانیوں کے روکے رکھنے کا تمام بار برطانوی دولت مشترکہ [illegible] اسٹریلیا اور نیوزی لینڈ کے [illegible] پر [illegible]

اس ابتدائی محنت کا پھل اب نظر آ رہا ہے۔ تاخیری کارروائی کے باعث اتحادیوں کی تعمیر اور [illegible] اقوام کی بڑھتی ہوئی قوت کی لام بندی ممکن ہو گئی ہے۔ جاپانیوں کو پیچھے دھکیلا جا رہا ہے اور [illegible] کا حشر سامنے نظر آ رہا ہے۔ یورپ میں کام کرنے کے بعد برطانیہ اور دولت مشترکہ کی تمام قوت بحرالکاہل کی جنگ میں جھونک دی جائے گی اور اس طرح [illegible] کام پایہ تکمیل کو پہنچ جائے گا جو سنہ ۱۹۴۱ء میں گھانٹے میں شروع کیا گیا تھا۔


سالانہ چندہ صحت عامہ

| حکومت سے | اندرون ملک سے | بیرون ملک سے |
|---|---|---|
| عہ ۵ | للعہ ۸ | صہ ۵ ۸ |

# محورین کی جنگ جانکاہ اقدام [illegible]

## متحدین کی فتح تہذیب [illegible]

[illegible]

[illegible] مقررین نے جس [illegible]
متحدین کی اہتمام بالشان [illegible]
انداز بیان [illegible] رہنما جو [illegible]
لیکن محورین کی جنگ [illegible]
[illegible] قائم کر [illegible]
خول [illegible] جھونک دینا [illegible] کی جنگ [illegible]
دنیا [illegible] تہذیب [illegible]
[illegible] دنیا کو قتل [illegible] سے محفوظ [illegible]

یہ حکومت برطانیہ [illegible]

عیسائی دنیا کا مسیحا مسٹر چرچل [illegible]
فتح تاج برطانیہ کی فتح حکومت [illegible] فتح تہذیب [illegible]
[illegible] اس لئے اس تاریخی یادگار کے موقع پر [illegible]
متحدین کی اس کامیابی کا سہرا برطانیہ کی عظیم المرتبت ہستی [illegible] کے سر [illegible]
تدبر سے لگا دیا۔ یہ سب جانتے ہیں آپ نے تفصیلات سے [illegible] اخذ کیا ہوگا کہ جنگ عظیم کے [illegible]
[illegible] کی سطح کے نیچے کچھ چنگاریاں دبی رہیں جن کو نازیوں کے دامن کی ہوا نے شعلہ [illegible]
[illegible] الم وحشت ہوا آتش کدہ بن گیا۔ [illegible] خون آشام [illegible] صفائی جو [illegible] ماضی [illegible] دس واقعات [illegible]
معاشی [illegible] نظام نو کے تخلیق کے خواب پریشان [illegible] اس کی انانیت و فرعونیت جس نے بین الاقوامی امن کے قیام اور [illegible] کے نظام
[illegible] معاہدہ کو چاک کر کے فضائے آسمانی میں بکھیر دیا۔

قصاص و انتقام و بربریت و جور استبداد کا یہ طاغوتی پیکر دیکھتے دیکھتے امن و اتحاد کے آسمان پر [illegible] بادل
بن کر چھا گیا۔ دنیا کی معاشی و اقتصادی سیاسی و سماجی انتشار قحط و غذائی صورت حال کی زبوں حالی انسانیت و اخلاق کی
تباہ کاری قتل و خون کی ہنگامہ پروری صرف نازیت فسطائیت کے دست تظلم کا اندوہناک افسانہ ہے وہ ہٹلر جس نے یورپ
کی سرزمین پر لاکھوں انسانوں کے خون سے ہولی کھیلی اور ایک ایک ذرہ کو خون ناحق سے رنگین کر دیا۔ وہ ناحق خون کے
قطرے رنگ لائے بغیر نہ رہے۔ قدرت کی غیبی طاقت کے مضبوط ہاتھ اس آفتاب کو جو حکومت برطانیہ میں کبھی غروب نہیں ہوتا جرمنی
کے آسمانوں پر بھی اپنی تمام تابندگیوں کیساتھ طلوع کر دیا۔ آج متحدین کا پرچم جرمنی کے آسمان پر لہرا لہرا کر ہمارے دلوں میں
خوشی کی ایک لہر دوڑا رہا ہے۔ نازیت کے جور و استبداد و ظلم و عدوان کے ایوان ہائے حکومت کی بنیاد جس بے گناہوں کے خون پر اور
انسانوں کے لاشوں پر رکھی گئی تھی اب اس کی اینٹ اینٹ بکھر چکی ہے۔ ہٹلر کی لاش پر نازیت کی موت پر جرمنی کے خاتمہ پر برلن کی تباہی پر
پوری دنیا میں انسانوں کی بہانے والی ایک آنکھ بھی نظر نہیں آتی۔ اس کی بے گور و کفن لاش پر دو حرفی مرثیہ بھی پڑھنے والا نہیں ہے
ظالم کی عبرتناک موت کا انجام جو ہونا تھا وہ ہوا اسی طرح ہم اللہ تبارک و تعالیٰ کی غیبی طاقت کے امیدوار ہو کر تمنا رکھتے
ہیں کہ بہت جلد مشرقی جنگ کا خاتمہ بھی ہو جائے گا فقط

[illegible]

[illegible]

[illegible]

# "جاپان نے ہتھیار ڈال دئے اور جنگ ختم ہو گئی"

جنگ کے شاندار اختتام یعنی محوری ممالک پر اتحادی دول کی آخری فتح کی یاد میں حکومت سرکار عالی نے غیر مستحق طلبہ کو تعلیمی وظائف عطا کرنے کیلئے پانچ لاکھ روپے کے سرمایہ سے ایک خصوصی فنڈ قائم کرنے کا فیصلہ کیا ہے۔ اس سلسلہ میں ایک ہسپتال کی تعمیر اور جوانوں کیلئے ایک تفریحی مرکز کے قیام کی بھی تجویز کی گئی ہے۔ فتح کی تقاریب [illegible] تجویز کے طول و عرض میں [illegible]

[illegible] کمیٹی مقرر کی گئی [illegible] نواب [illegible] اور راجہ [illegible] پروگرام [illegible] ایک لاکھ روپے اور اضلاع میں تین لاکھ روپے کے مصارف [illegible] ضروری [illegible] کئے گئے۔ جیسی کام میں [illegible] سرکاری اور غیر سرکاری اصحاب کو تمغہ جات فتح عطا کئے جانے والے ہیں۔ فتح کی مسرت میں ہز ہائنس شہزادہ برار سپہ سالار اعظم افواج باتا سدہ سرکار عالی نے ایک ضیافت اور ہز اکسلنسی نواب سر سعید الملک بہادر صدر اعظم باب حکومت نے عصرانہ ترتیب دیا جسمیں مہمانوں کی ایک بڑی تعداد نے شرکت کی۔

نواب سعید الملک بہادر نے نشرگاہ حیدرآباد سے ایک تقریر نشر فرمائی جس میں صدر [illegible] نے [illegible] متحدین ہندوستان اور افواج [illegible] کے جانباز شہدا اور مجاہدین کے زرین اور شاندار کارنامو کیلئے پرجوش خراج تحسین ادا فرمایا۔ ساتھ ہی فاتحین کو یاد دلایا کہ فتح نے ان کے فرائض اور ذمہ داریوں کو بڑھا دیا ہے۔ انہوں نے ایک ایسا نظام عالم قائم کرنے کی ضرورت پر زور دیا جس سے "باہمی رقابت کشمکش اور بے اعتمادی" کا خاتمہ ہو جائے

## ہز اکسلنسی صدر اعظم بہادر کی تقریر

"ابھی تین مہینے سے زیادہ نہیں ہوئے کہ صبح یورپ کے موقع پر ۱۲ مئی کو میں اسی نشرگاہ سے اپنے محسوسات اور تاثرات کو اس رعایا پر ختم کیا تھا کہ "وہ دن جلد آئے کہ جاپان کی کامل شکست کی خبر امن عالم کی بشارت کا پیام جاں فزا لائے" [illegible] ایک دوسرے [illegible] حضرت حکمران ریاست کے زیر سایہ اس حکومت [illegible] ہر جہتی ترقی [illegible] کی تکمیل [illegible] کیساتھ توجہ ہوئی [illegible] کا شکریہ ادا [illegible] روحانی [illegible] اور [illegible] کے کامیاب [illegible] تخت پر [illegible] اور [illegible] فتح [illegible] دنیا [illegible] اس [illegible] جس سے [illegible] محوری [illegible] ملک [illegible] ہوئی [illegible] سے [illegible] بالآخر جاپان نے ہتھیار ڈال دئے اور جنگ ختم ہو گئی الحمد للہ۔ الاہی

شب تاریک و روز مسرت جہ نشاں آمد

[illegible] یہ [illegible] کہ جرمنی کی طرح جاپان نے بھی بلا قید و شرط ہتھیار ڈال دئے ہیں سب سے پہلی بار دنیا کے [illegible] پہونچی ہوگی تو معاندین کی شوکت و جلال کا نقشہ انکی آنکھوں میں پھر گیا ہوگا اور وہ بے اختیار پکار اٹھی ہوں گی کہ۔

قل اللھم مالک الملک تؤتی الملک من تشاء وتنزع الملک ممن تشاء وتعز من تشاء وتذل من تشاء بیدک الخیر انک علی کل شیء قدیر

اللہ اللہ کسقدر عبرت کا مقام ہے کہ جن قوتوں کے نعرہ انا ربکم الاعلیٰ نے دنیا میں تہلکہ ڈالکر انسانیت کو اسکے منصب اعلیٰ سے گرا دیا تھا وہ خود آج تباہی کے غار میں جان توڑتی نظر آرہی ہیں اور انکے حال زار پر نہ کوئی آنسو بہانے والا ہے اور نہ انکی زبوں حالی پر کوئی ہمدردی کرنیوالا۔ قاعدہ وایا اولی الابصار "غرور کا سر نیچا" انسان ان منظر عبرت کو دیکھے تو ان مادی طاقتوں کی تباہی میں ایک بڑا راز مضمر ہے۔ اس حقیقت کا ثبوت کہ خدا جسکو چاہے ملک دے جس سے چاہے ملک چھین لے اس سے زیادہ اور کیا ہو سکتا ہے کہ محوری طاقتوں کو نہ صرف شکست ہوئی بلکہ بحیثیت ایک طاقت کے انہیں دنیا سے مٹا دیا گیا۔ سچ ہے دنیا میں فرد ہو یا جماعت قومیں ہو یا ملتیں ملک کی حقدار صرف وہی ہیں جو اعمال صالح کی مالک ہوں۔ وہی حکومت کی حقدار ہیں اور وہی نیابت اور سیادت کی انکو جانتے دیجئے جن کا یہ یقین ہے کہ ملکوں کا دینا اور چھین لینا خدائے برتر کے قبضہ قدرت میں ہے۔ سلیئے کہ یہ حقیقت ان سے کبھی پوشیدہ نہیں رہی۔ ہمیں اس جنگ کی تباہ کاریوں کے ہولناک نتائج نے اس حقیقت کو اب ہر شخص پر اچھی طرح منکشف کر دیا ہے کہ ظلم اور تعدی اور رعونت اور تکبر حق اکبر کی بارگاہ میں کبھی محمود و پسندیدہ نہیں سمجھے گئے غرور کا سر نیچا کرتے رہا ہے۔ وہ آج بھی نیچا ہے۔ اور ابد الآباد تک نیچا رہیگا دنیا اس حقیقت کو پہچانے اور اسکی تلخی میں پچھلے واقعات سے سبق حاصل کرے تاکہ ماضی کی تلخ کامیاں مستقبل کیلئے مشعل راہ کا کام دیں اور ہم کو ہلاکت کے غار میں گرنے سے بچا سکیں۔

"اس فتح نے تمام تعادی اقوام اور بالخصوص دول ثلاثہ یعنی برطانیہ عظمیٰ ریاست ہائے متحدہ امریکہ اور روس کے فرائض اور ذمہ داریوں کو اور بڑھا دیا ہے اس لئے میں نے اپنی نشری تقریر میں فاتحین کی ذمہ داریوں کے متعلق جو خیالات ظاہر کئے تھے اس موقع پر اعادہ خالی از دلچسپی نہ ہوگا۔ میں نے کہا تھا کہ "اس فاتح اقوام پر ایک بڑی ذمہ داری عائد ہوتی ہے کہ وہ دنیا میں ایسا نظام قائم کریں جو عقل و انصاف کے مطابق ہو اور جسمیں افراد ہی کو نہیں بلکہ اقوام کو بھی جائز آزادی حاصل ہو۔ انہیں ایسی سیاسی اور اقتصادی تجاویز پر بروئے کار لانا ہوگی جنکو قومیں بطیب خاطر قبول بھی کر لیں اور جو قابل عمل بھی ہوں۔ انہیں نہ صرف لوگوں کے دماغوں کو صحیح تعلیم سے آراستہ کرنا ہوگا۔ بلکہ ان کے دلوں میں بھی وسعت نظر پیدا کرنا ہوگی۔ دماغوں کو صحیح تعلیم سے آراستہ کرنا تو ہمارے مدبرین حکمائے نفسیات اور ماہرین تعلیم کا کام ہے لیکن دلوں میں وسعت نظر پیدا کرنا جو بغیر روحانی ارتقا کے ممکن نہیں صرف ان لوگوں کا کام ہے جو صاحب فہم و تدبر بھی ہوں اور اہل دل اور خدا ترس بھی مذاہب کے بنیادی اصول اس بات میں ہماری رہبری کرتے ہیں۔ اب یہ کام ہمارے ماہرین تعلیم اور علمائے مذہب کا ہے کہ وہ آنے والی نسلوں کے قلوب و دماغ کو حرص و کبر اور اسی نوع کے دوسرے ادنیٰ خصائل کا شکار ہونے سے محفوظ رکھیں"

"مجھے اسکی مسرت ہے کہ سان فرانسکو میں ایک ایسے دستور اور نظام کا خاکہ بنانے کی کوشش کی گئی ہے کہ جو آئندہ

# جنگ اور وبائی امراض

جناب حکیم عبدالقوی صاحب [illegible]

جنگ کی بلا [illegible] سے تو ہم آپ سبھی واقف ہیں لیکن کم لوگ ایسے ہوں گے جنہیں جنگ کے نتیجے میں پھیلنے والے وبائی امراض کا [illegible] ہو۔ گزشتہ جنگ عظیم کے [illegible] شدت سے [illegible] صورت میں [illegible] اس امر [illegible] ایک [illegible] لوگ [illegible] جنگ میں [illegible] لوگوں سے [illegible] بہت زیادہ تھے۔ موجودہ جنگ [illegible] وسیع پیمانے پر ہو رہی ہے اس کے ساتھ ہی جنگ [illegible] ہے۔ ماہرین صحت [illegible] صحت [illegible] پیشین گوئیاں کر رہے ہیں کہ اس جنگ کے نتیجے میں ٹائفس بخار وبائی شکل میں پھیل کر رہے گا۔ اور اس سے بھی [illegible] انسان بہت بڑی تعداد میں ہلاک ہوں گے اللھم احفظنا!

دہلی کے انگریزی اخبار اسٹیٹسمین نے ۲۰ اپریل کی اشاعت میں اس بارے میں جو اقتباس لکھا ہے۔ ذیل میں اس کا ترجمہ پیش کیا جاتا ہے۔

حال میں مشرقی یورپ میں ٹائفس بخار کے پھیلنے کے بارے میں بہت کم خبریں سنی گئی ہیں۔ یہ مرض جاڑوں کے موسم میں ہوتا ہے گندگی اور بھوک اس کا سبب خاص ہے۔ جو نتیجہ ہوتا ہے۔ نقص تغذیہ اور ہیجان وارزدام کا۔ اس سے قبل بھی یہ مرض جنگ کا شکار ہونے والے ممالک میں پھیل کر بہت مہیب اعداد ہلاکت کا باعث ہو چکا ہے۔ گزشتہ چھ ماہ میں روس میں بہت سی ایسی چیزیں پیش آئیں جو اس ہلاکت آفریں مرض کو نہ صرف محاذ جنگ بلکہ اس کے عقب میں بھی بہ شدت پھیلانے میں خاص طور سے معین ہوتی ہیں۔ اس کا اندیشہ جرمن مورچوں کے عقب میں اور زیادہ ہے کیونکہ [illegible] فوجیں روسی کے مقابلے کا سامان [illegible] اور [illegible] ممالک کی شہری آبادی [illegible] کے [illegible] یہ فوجیں رہتی تھیں [illegible] اور [illegible] مست پیں۔

[illegible] بھی وہاں فوجیوں [illegible] پھیلا ہوا ہے [illegible] ہے کہ [illegible] کی [illegible] تک پولینڈ اور [illegible] سے گذر کر یہ مرض [illegible] تک پہنچ چکا ہے۔ فرانس میں بھی اس کے [illegible] نمایاں ہیں۔ لیکن اب تک ان خبروں سے یہ پتہ نہیں چلتا کہ اس وبا کی شدت ہلاکت بھی اس [illegible] ہے۔ جس کی پیشین گوئیاں [illegible] کر رہے تھے روسی محاذ جنگ پر حفظان صحت کی دیکھ بھال کرنے والے عناصر توجہ [illegible] مبذول کر رہے ہیں کیونکہ وہاں [illegible] سے بڑھ چڑھ کر ہوئی ہے اور مصائب جنگ سے بھی وہاں کے لوگوں کو زیادہ دوچار ہونا پڑا ہے۔

جنگ اور وبائی امراض کا چولی دامن کا ساتھ ہے۔ گزشتہ جنگ عظیم کے خاتمہ پر یہ ثابت ہو چکا ہے کہ جنگ یورپ کے چار سال کی مدت میں [illegible] جانیں ضائع ہوئیں۔ مرض انفلوئنزا کی بدولت اس سے زیادہ جانیں صرف ایک سال کے اندر تلف ہو گئیں۔

روس کے جنگ زدہ علاقوں میں پانی اور ہوا کی خرابیوں کے باعث پھیلنے والے وبائی امراض کا اندیشہ بھی کیا جا رہا ہے اور یہ اندیشہ ٹائفس وغیرہ امراض سے بھی بڑھ کر ہے۔

گزشتہ اکتوبر سے روس کے جنگ زدہ رقبوں کا بہت بڑا حصہ برف میں دبا جا رہا ہے اب برف پگھلنا شروع ہو گئی ہے۔ اور اس کے ساتھ ہی ساتھ [illegible] انسانوں اور حیوانوں کی لاشیں جو اب تک اس کے تلے دبی تھیں۔ سامنے آ جائیں گی اور ان سے کچھ تعفن پھیلے گا گرمی کی وجہ سے یہ تعفن اور زیادہ پھیلے گا بیماریوں سے ملوث مکھیوں کی کثرت ہو گی اور پتنگے اور مچھر اور [illegible] اور گندگیوں کو جا بجا وائرس [illegible] پہنچا دیں گے۔ گزشتہ موسم گرما اور موسم خزاں کے برخلاف موسم سرما کی یہ جنگ بجائے بہت ہی وسیع رقبے کے صرف ایک نسبتاً [illegible] کے علاقہ تک محدود رہی ہے۔ اس لئے یہ علاقہ خاص طور سے وباؤں کی نشوونما کا مرکز بن گیا ہے۔ اور احتیاطی تدابیر کے ذریعہ سے ان کا سدباب نہ کیا جائے تو یہاں سے عالمگیر وبائیں پھیل سکتی ہیں۔

---

بقیہ ص ۴۸

## کیا دائمی امن کا قیام ممکن ہے

اور ۱۹۰۹ء میں لندن میں ایسی کانفرنسیں ہوئیں جنہوں نے امن اور جنگ کے قوانین بنائے ۱۹۱۹ء میں صلح نامہ وارسائی کے بعد عالمی امن کے قیام کے لئے ولسن (Wilson) صدر امریکہ کے جرمنوں کے سامنے پیش کردہ ۱۴ نکات میں سے ایک نقطہ بڑی اہمیت رکھتا ہے جو اس انجمن کے قیام سے متعلق تھا جسے ہم انجمن اقوام (League of Nations) کے نام سے یاد کرتے ہیں کہ اس طرح انجمن اقوام گذشتہ جنگ عظیم کا نتیجہ تھی گذشتہ کئی سو سال سے اس قسم کی انجمن کا خیال برابر لوگوں کو آتا رہا ہے۔ ہنری چہارم شاہ فرانس نے بھی اسی قسم کی ایک انجمن عالمی معاملات کو سلجھانے کے لئے بنانی چاہی تھی مگر اس قسم کے تمام خیالات سب خراب بن کر رہ گئے اور صرف گذشتہ جنگ عظیم کے بعد حقیقت میں ایک عالمی انجمن کا قیام عمل میں آیا تاکہ قوموں کو جنگ کی خون آشامیوں سے بچائے اور تقریباً تیس ملکوں نے مل کر ایک انجمن قائم کی مسٹر (Balfour) اور مسٹر اینڈرو گرے انگلستان کے پریذیڈنٹ ولسن اور مسٹر روٹ (Root) امریکہ سے (Leon Bourgeois) فرانس سے اور " " جرمنی سے اس انجمن کے قیام پر غور کرنے بلائے گئے تھے انجمن قائم بھی ہوئی اور طویل عرصہ تک اس کے تحت یورپی معاملات امن و امان کے ساتھ سلجھتے رہے مگر آخر کار جرمنی نے اس سے علیحدگی اختیار کی اٹلی تو پہلے ہی سے اس سے دستبردار ہو چکا تھا اور اس نے موقع پا کر ۱۹۳۵ء میں حبش کے خلاف اعلان جنگ کر دیا جاپان نے بھی ان دونوں کی دیکھا دیکھی کی تھی مگر جرمنی کی صلح کل پالیسی جس نے جنگ کو ۱۹۳۶ء سے ۱۹۳۹ء تک ملتوی کر رکھا حالات دن بدن سے بدتر ہوتے گئے

# جنگ کا اثر صحتِ عامّہ پر

گزشتہ جنگوں کے مصدقہ اعداد و شمار سے یہ حقیقت واضح ہو چکی ہے کہ براہ راست جنگ میں مرنے والوں کے مقابلے میں بیماریوں سے مرنے والوں کی تعداد بہت زیادہ رہی۔ اس پست آبادی ان امراض کی وجہ سے کثیر تعداد میں موت کا شکار ہوئی جو جنگ کے نتیجے میں پھیلے اور جنگی روک تھام کی تدبیر پہلے سے نہیں کی جا سکی موجودہ جنگ پھر ایک بار اسی تاریخ کو دہرا رہی ہے۔ اور کون کہہ سکتا ہے کہ آج اس ملک پر قحط اور وبا کی جو بلا نازل ہے۔ اس کا شکار ہونے والوں کی تعداد براہ راست جنگ میں کام آنے والوں کی مجموعی تعداد سے زیادہ نہیں ہوگی۔ لیکن اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ جنگ کی لائی ہوئی وباؤں اور مصیبتوں کا کوئی علاج نہیں ہو سکتا گزشتہ جنگ عظیم کی وبائیں ابتدا میں وحشتناک حد تک تباہ کن ثابت ہوئیں لیکن تحقیق و تجربہ سے انسان نے جلد ہی ان کی مدافعت اور ان سے بچنے کے طریقہ سیکھ لئے۔ اور ان کا قتل عام زیادہ عرصہ تک جاری نہ رہ سکا۔

موجودہ بین الاقوامی آویزش دنیا کی گزشتہ جنگوں سے صرف یہ امتیاز رکھتی ہے کہ ہمارا واسطہ گمراہ کن حقائق سے زیادہ ہے ہم ایک ایسے دور میں زندگی گذار رہے ہیں جس میں ہمیں اپنے جذبات اور خیالات پر پوری طرح قابو رکھنے اور اصول صحت کی سختی کے ساتھ پابندی کرنے کی سب سے زیادہ ضرورت ہے ہم جنگ کی تو پیسے کتنے غلو در ہوں، اس کی سنائی نہ دینے والی عالمگیر بازگشت کے دائرہ اثر سے آزاد نہیں ہیں یہ ہم میں اپنی بساط سے زیادہ جدوجہد کرنے کا ولولہ بھی پیدا کر سکتی ہے اور ہمیں خوف و اضطراب اور تحیر میں مبتلا کر سکتی ہے دونوں صورتیں ہماری قوتوں کو تھکا کر بہت جلد ہماری صحت کو تباہ کر دیتی ہے۔ اور ہمارے اندر عام امراض میں اور ان امراض میں مبتلا ہونے کی صلاحیت پیدا کر دیتی ہیں جو جنگی نقل و حرکت کی وجہ سے پھیلتے ہیں امن کے دور میں بھی زندگی خوشگوار طور پر گزارنے کے لئے لازم ہے کہ دنیا کے روزمرہ کاموں میں ہر شخص اپنا ضروری حصہ انجام دے اور اس کے انعام میں قدرتی آرام و راحت کا حقیقی لطف حاصل کرے۔ جنگ کے زمانہ میں صحت کے اس زریں اصول پر سختی سے کاربند رہنا اور جدوجہد اور آرام و راحت میں توازن برقرار رکھنا اور بھی زیادہ ضروری ہے۔

ہم اپنے زمانہ کی عظیم الشان ایجادوں پر بہت فخر کرتے ہیں۔ برقی روشنی ٹیلیفون۔ ہموار رفتار موٹریں۔ ریڈیو وغیرہ کی ایجاد کو زیادہ زمانہ نہیں گزرا ابھی دنیا میں بے شمار ایسے اشخاص زندہ ہیں جن کے ہوش سنبھالنے کے بعد یہ چیزیں عرصۂ شہود پر آئی ہیں۔ وہ بتا سکتے ہیں کہ اس قسم کی ایجادوں نے ہمارے اندر کتنا بڑا انقلاب پیدا کر دیا ہے۔ ہم اپنے آباؤ اجداد کے مقابلے میں بہت زیادہ بولتے ہیں۔ زیادہ چلتے ہیں اور زیادہ دیکھتے اور سنتے ہیں لیکن ہمیں صبر و اطمینان نہیں ہوتا سائنس داں کہتے ہیں کہ جدید سائنس دنیا کے لئے رحمت ہے اور ان کی ایجادوں نے انسان کی بہت سی مشقتوں کو ہلکا کر دیا ہے۔ ان کی دلیلوں کو رد کرنا آسان نہیں ہے لیکن حقیقت یہ ہے کہ سائنس کی ترقی اور معلومات کی فراوانی کو ہم نے اپنے لئے زحمت بنا لیا ہے ہمارے سونے اور آرام کرنے کے اوقات مختصر ہو کر رہ گئے ہیں ہم بہت کچھ کرنا چاہتے ہیں۔ اور ہم نے اپنے ذمے بہت سے کام فرض کر لئے ہیں۔ رات کو ہمارے آرام کے لئے خدا نے تاریک بنایا تھا لیکن ہم نے اسے دن بنا لیا ہے۔ ہم رات اور دن کام میں لگے رہنا چاہتے ہیں اور اپنے اعصاب کو حد سے زیادہ تھکا کر اپنی قوتوں کو کمزور کر لیتے ہیں دوسری طرف ہم میں ایسے لوگ بھی ہیں جو دنیا کی موجودہ تیز رفتار کا ساتھ دینا غیر ممکن خیال کرتے ہیں یہ تصور کہ ایسا تو پہلے کبھی نہیں ہوا اور حیرت و اضطراب کے ساتھ آنے والے انقلابات کا انتظار ان کے اعصاب کو افسردہ اور ان کی قوتوں کو پژمردہ کر دیتا ہے۔

امن پسند شہری آبادی کی صحت کا مسئلہ گزشتہ جنگوں میں بھی قومی پہلو سے کچھ اہم نہ تھا مگر اب کہ فتح شکست کا انحصار محاذ جنگ کے معرکوں سے زیادہ قومی عزم و ہمت کے ثبات اور استحکام پر ہے قومی صحت کے مسئلے نے بہت زیادہ اہمیت حاصل کر لی ہے چونکہ افراد سے جدا ہو کر قوم کا کوئی وجود نہیں ہو سکتا اس لئے ہر فرد کو ذاتی طور پر اس کا احساس ہونا چاہئے۔ اور ہر شخص کو وبا اور امراض سے اپنی صحت کی حفاظت کرنے کا گر سیکھ جانا چاہئے

## صحت کو قائم رکھنے کے وسائل

صحت کو عمدہ حالت میں قائم رکھنے کے لئے ایسے مجاہدے کی ضرورت نہیں ہوتی جس سے ایک معمولی آدمی عہدہ برآ نہ ہو سکے۔ کھانے پینے کی سادہ عادتیں پاکیزہ ہوا میں سانس لینا۔ آرام دہ لباس اختیار کرنا مشقت اور راحت میں اعتدال قائم رکھنا۔ انہیں چند باتوں کے التزام سے صحت برقرار رہتی ہے اور انہیں کی طرف سے بے پروائی جسم کو کمزور کر کے اسے امراض و آلام کا شکار بنا دیتی ہے۔

جو لوگ میز پر بیٹھ کر کام کرتے ہیں۔ یا جن کا پیشہ ایسا ہے جس میں دیر تک بیٹھنا پڑتا ہے۔ انہیں روزانہ اپنا کچھ وقت دلچسپ مشغلوں میں گزارنا چاہئے اور کبھی کبھی چھٹی منا لینی چاہئے۔ تاکہ ان کے عضلات کی قوت قائم رہے۔ جسمانی ورزش اعصاب کی تکان اور دماغ کی ماندگی کو دور کر دیتی ہے کھلی ہوا میں چہل قدمی۔ صحت افزا مقامات کی سیر اور صبح کی معمولی ورزشیں جو دن کا کام شروع

زبردست قوموں کو زبردست اور بے قصور قوموں کے ظلم و تعدی سے محفوظ رکھے لیکن وہ اجمعین غالب ہے۔ اس سے صرف اتنا ظاہر ہوتا ہے کہ اقوام عالم کے ذہن میں یہ چیز کارفرما ہے کہ کوئی ایسی صورت پیدا کیجائے جو ایک ایسا نظام مکمل ترتیب دینے میں معاون ہو جو بین الاقوامی دقتوں اور کشمکش کو مٹا سکے۔ گو وہ نظام ابھی تشکیل نہ ہو لیکن یہ خیال کہ مدبرین عالم کے ذہن اس ضرورت کے احساس سے غافل نہیں، مستقبل کے امن کی ضمانت فال نیک ضرور ہے۔ جسطرح انسانی سوسائٹی میں افراد کے حقوق، اختیارات، اور فرائض معین اور مقرر ہیں اسی طرح بین الاقوامی سوسائٹی میں بھی اقوام کے حقوق اور فرائض کا تعین ضروری ہے اگر آج بین الاقوامی حقوق کا لحاظ کر کے باہمی دقتیں کشمکش اور بے اعتمادی کا سدباب نہ کیا گیا تو پھر عہد بعد ایک عظیم تر جنگ کا رونما ہونا ممکن نہیں اسلئے میں ایک بار پھر عرض کرونگا کہ اسکیلئے قوموں کی صحیح تربیت اور تعلیم کی ضرورت ہے۔ ہم جس طرح ایک انسان کیلئے جھوٹ بولنا، چوری کرنا، دغابازی کرنا فریب دینا جرم سمجھتے ہیں اسطرح اگر بین الاقوامی دنیا میں بھی ان اصولوں کی اہمیت کو آقوامی نسلوں کے جاگزیں کر دیں تو ایک بڑی حد تک اس کا مداوا ہو سکتا ہے۔ لیکن دلوں کا بدلنا مقلب القلوب کے اختیار میں ہے۔ اس لئے میں اس وقت جبکہ خدائے برتر نے ہماری مساعی و فتح اور کامرانی سے ہم آغوش کیا ہے اسکی بارگاہ میں دست بدعا ہوں کہ وہ ہمارے مدبرین کی عقلوں کی صحیح راہنمائی فرمائے تاکہ ان کی کوششوں کے ثمرات کی بدولت اس دنیا میں ہر قوم ایک دوسرے کی حرص و ہوس کا شکار ہوئے بغیر امن اور چین کی زندگی بسر کر سکے۔

## یادگاروں

دنیا کی تاریخ میں ۱۹۱۴ء اگست کا دن امن اور عافیت کے پیامبر کی حیثیت سے ہمیشہ یادگار رہیگا اور اسیطرح متحدین اور ہندوستان کی افواج سرکار عالی کے جانباز شہدا اور مجاہدین کا نام زرین اور شاندار کارنامہ بھی جنہوں نے اپنے خون کی بازی لگا کر اس جنگ کے جیتنے میں حصہ لیا یہ ان ہی کی جانبازی اور ایثار کی رہین منت ہے اس لئے میں انہیں انکی اس عظیم الشان کامیابی پر دل سے مبارکباد دیتا ہوں اور انہیں یقین دلاتا ہوں کہ جب وہ میدان کارزار سے اپنے گھر واپس آئینگے تو اہل وطن ان کو اپنے استقبال کیلئے آمادہ پائینگے۔ دنیا ان کے عزم راسخ، شجاعت اور جانبازی کا خواہاں ہوگی۔ امید ہے کہ انکی قوت تخلیق، فرض شناسی اور ایثار کے وہ جوہر جو میدان جنگ میں نمایاں ہوئے تھے۔ اب امن اور عافیت کی نئی اور ایک بہتر دنیا کی تعمیر کے مسائل کا حل تلاش کرنے میں پوری طرح بروئے کار آئینگے اور ملک کی ترقی کے لئے اپنے اہل وطن کا ہاتھ بٹانے میں مدد دینگے۔ انسانیت اور امن و عافیت کی اس فتح پر ہندوستان میں آج مبارکباد دیتا ہوں وہاں اپنے دلی محبت کے حضور میں بھی ہدیہ تبریک پیش کرنے کی عزت حاصل کرتا ہوں جنکے حسن تدبیر اور سلطنت برطانیہ کے یار وفادار رہنے کے عزم راسخ نے گذشتہ پرآشوب زمانہ میں اپنے تمام افراد اور وسائل کو سلطنت برطانیہ کے لئے وقف کر کے ہماری صحیح راہنمائی فرمائی۔ یہ حضرت حکیم السیاست کے اسی فیضان کی برکت تھی جسنے حکومت اور رعایائے سرکار عالی کے جدید عمل کو بیدار کیا جسکا نتیجہ یہ ہوا کہ حکومت نے اپنے خزانہ اور رعایا سرکار نے اپنے حملہ وسائل کو اس جنگ کو کامیاب بنانے کے لئے وقف کر دئے حضرت جہان پناہی نے صرف خاص مبارک سے ۱۶ لاکھ کی کثیر رقم "فائٹر ایرا سکواڈن" کے لئے عطا فرما کر ہماری راہنمائی فرمائی اور حکومت سرکار عالی نے اسے مثال قرار دیکر چھ کروڑ روپے سے زیادہ مختلف جنگی کاموں پر صرف کئے اسکے علاوہ (۵۰) کروڑ (۲۳) لاکھ کی رقم ہے جو گورنمنٹ آف انڈیا کے دفاعی تمسکات کی خریداری پر صرف کی گئی۔ حضرت بندگانعالی کی وفادار رعایا نے بھی مختلف مدات میں پچاس لاکھ کے قریب روپیہ دیکر اپنے جذبہ احساس اور جوش عمل کا ثبوت دیا اور یہ ظاہر کر دیا کہ اس آڑے وقت میں سلطنت برطانیہ دکھی میں اپنے یار وفادار اور انکی جان نثار رعایا کے تعاون پر پوری طرح اعتماد کر سکتی ہے مالی امداد کے علاوہ اس ریاست ابد مدت نے اپنی مقامی ضروریات کے باوجود اس سامان کی ایک کثیر مقدار مہیا کی جو براہ راست یا بالواسطہ جنگ کو کامیابی کے ساتھ جاری رکھنے کے لئے ضروری تھا۔ اس مد میں ۳۴ لاکھ ۳۰ ہزار کی مالیت کا لوہے اور فولاد کا سامان (۲) کروڑ ۳۷ لاکھ کی مالیت کا کپڑے کا سامان ایک کروڑ ۳ لاکھ کے طبوسات اور چمڑے (۴) کروڑ ۲ لاکھ کی مالیت کا سیمنٹ اور کوئلہ اور ۳۸ لاکھ ۴۰ ہزار کی متفرق اشیا خصوصیت کے ساتھ قابل ذکر ہیں۔

مالی امداد کے آٹھ فوجی (Squadron) محافظ محاذ جنگ اتحادیوں کے دوش بدوش داد شجاعت دینے پر مامور کئے گئے جنکے کارناموں پر ہم سب کو بجا طور پر فخر و ناز ہے اور مجھے یقین ہے کہ ان کے یہ شاندار کارنامے اس جنگ کی تاریخ میں روشن اور جلی حروف سے لکھے جائینگے۔ جنگی ضروریات کے پیش نظر اعلیحضرت کی افواج باقاعدہ کی توسیع کا اندازہ اس بات سے اچھی طرح کیا جا سکتا ہے کہ حکومت سرکار عالی کا فوجی بجٹ جو قبل از جنگ (۱۰۰) لاکھ تھا دوران جنگ میں اس رقم سے بڑھکر ایک کروڑ بیس لاکھ تک پہنچ گیا۔ اس ریاست کی جنگی امداد کی سب سے نمایاں خصوصیت یہ تھی کہ اس نے دوسرے سینکڑوں تربیت یافتہ کاریگروں کے علاوہ ہندوستانی فوج کیلئے پانچ ہزار تربیت یافتہ ڈرائیور، میکانک مہیا کئے۔

## جنگ

## خواتین حیدرآباد کی مساعی

زاد امداد وقت کے اس مختصر خاکہ سے امداد جنگ کی نوعیت اور انکی مالی حیثیت ظاہر کرنا مقصود نہیں بلکہ صرف اس جذبہ اور شوق کا اظہار مطلوب ہے جسکے تحت جنگی تحریکات میں حصہ لیا گیا۔ اور حقیقت اس کا بھی پہلو سب سے زیادہ قابل قدر و لحاظ ہے لیکن حیدرآباد کی مساعی جنگ کا صحیح اندازہ کرنے کے لئے یہاں کی خواتین کے جوش عمل اور انکی قابل قدر کوششوں اور مفید تحریکات کا تذکرہ ضروری ہے۔ ہز ہائنس پرنس آف برار کی قیادت میں خواتین کی مجلس کار ہائے جنگ نے فوجیوں کی راحت رسانی کے سامان فراہم کرنے کے سلسلہ میں جو نمایاں خدمات انجام دیں وہ ہر طرح لائق ستائش ہیں۔

ہز ہائنس کی جانب سے کوئی اپیل ایسی نہ تھی جو اس مقصد کے لئے کی گئی ہو۔ اور اس کا گرمجوشی کے ساتھ خیر مقدم نہ کیا گیا ہو۔ ظاہر ہے کہ ان تمام چیزوں نے ملک کے وسائل پر کتنا بار ڈالا ہوگا اور انکی وجہ سے حکومت اور عمال حکومت کی ذمہ داریوں اور فرائض میں کتنا اضافہ ہوا ہوگا۔ لیکن خدا کا شکر ہے کہ ملک کے ہر طبقہ نے خواہ وہ سرکاری ہو یا غیر سرکاری بلا امتیاز مذہب ملت ان غیر معمولی حالات کا خندہ پیشانی سے مقابلہ کیا بقیہ ص ۵۹ پر

# دوران جنگ میں سائنس دانوں کے ماہرانہ تجربات

## قیام امن کا قابل مثال برطانوی انتظام

ذیل میں ہمارے دہلی کے ایک مضمون کا خلاصہ درج کیا جاتا ہے۔

دوسری جنگوں کے درمیان برطانیہ ایک ایسے عظیم ترین سائنس یا انجینئرنگ تجربہ میں مصروف تھا جس کا مقصد اس کے سوا اور کچھ نہیں تھا کہ قیام امن کے لئے وہ انتظام کریں جو مثال بن جائے۔

لیکن جونکہ ہٹلر نے ایک بار پھر دنیا کو جنگ میں جھونکنے کا تہیہ کر رکھا تھا اس لئے برطانیہ کو سخت مشکلات کا سامنا کرنا پڑا۔ اس میں شک نہیں کہ ہٹلر ہمیشہ برطانیہ سے خائف رہتا تھا لیکن [illegible] یہ سمجھا دینے میں کامیاب [illegible] کہ برطانیہ [illegible] بیدار [illegible] سے گریز کرے گا۔

اگرچہ صورت حال [illegible] ظاہر درست معلوم ہوتی ہے لیکن اس میں دو نہایت اہم عنصر کو نظر انداز کر دیا گیا۔ اول یہ کہ سخت خطرے سے دوچار ہونے کی حالت میں برطانیہ مشکل سے اس سے نبٹنے کی تمام سہولتیں فراہم کر سکتا ہے اور دوسرے سائنس اور انجینئرنگ کی قابلیت کے لحاظ سے برطانیہ بہت بہتر اور برتر ہے۔

چنانچہ ہٹلر کا چیلنج منظور کر لینے کے بعد برطانیہ کے تمام وسائل کو مجموعی جنگ کے لئے ایک مرتبہ حرکت میں لایا گیا۔ اور سب کچھ اس حالت میں ہوا کہ دشمن برطانیہ کے ساحل سے زیادہ سے زیادہ ۲۵ میل دور تک پہنچ گیا تھا اور اس کے بڑے بڑے شہر اور بندرگاہیں جو من ہوائیہ کے غضبناک حملوں کا ہدف بنی ہوئی تھیں۔

بس ایسی حالت میں جب کہ اس جزیرہ کے لوگ ایک طاقتور دشمن کے ساتھ [illegible] گریبان تھے اور [illegible] زندگی کے لئے [illegible] سمندری وسائل حمل و نقل پر [illegible] کرتے تھے [illegible] ترقی کے سب ذیل مختصر بیان پر نظر ڈالیں جاتے ہیں۔

### طبی تحقیقات

برطانوی طبی [illegible] تھا ضروریات کو [illegible] کے لئے شاندار طریق سے کام کیا جاتا ہے۔ طور پر شمالی افریقہ کی [illegible] میں اور یہ کا [illegible] بڑا دخل ہے سمبر سے نومبر ۱۹۴۲ء تک آٹھویں فوج کے ایک ہزار بیمار ہیوں میں صرف دو آدمی بیمار ہوئے اس کے برعکس اتحادیوں کے اگلے مورچوں میں روسی کی افریقہ کور کے جو سپاہی مصروف پیکار تھے۔ ان میں سے ۴۰ سے ۵۰ فیصدی [illegible] بیمار ہوئے۔

برطانیہ میں اگرچہ ہزاروں آدمی پناہ گاہوں اور زیر زمین ٹیوب اسٹیشنوں میں رہتے تھے لیکن جو حفاظتی طبی انتظامات اختیار کئے گئے ان کا نتیجہ یہ ہوا کہ [illegible] کے ہوائی حملوں سے دوچار ہونے کے باوجود کوئی خطرناک بیماری نہیں پھوٹی۔

سب سے زیادہ توجہ جس دریافت کی طرف مبذول ہوئی ہے وہ پنی سلین کی دریافت ہے۔ اسے دریافت کرنے والے سینٹ میری ہاسپٹل لندن کے پروفیسر الگزنڈر فلیمنگ کچھ برسوں سے

### "سٹے فی لوکاکسی"

کے نشوونما کی تحقیقات کر رہے تھے اور ۱۹۲۹ء میں کئی ایسے جراثیم پائے گئے جن کی کئی پیداوار میں کئی اور قسم کی خوردبینی جراثیم کی نشوونما کو ترقی دیتی تھیں۔ لیکن ان دریافتوں سے طب کو کوئی خاص عملی فائدہ نہ پہنچا کیونکہ اس وقت تک ایک اہم کڑی غائب تھی۔ اس کا سراغ اتفاقیہ طور پر شیشے کی ایک کول پرچ کی آمیزش سے ملا جس میں کوئی چیز موجود تھی۔

فلیمنگ نے مشاہدہ کیا کہ جس جگہ "سٹے فی لوکاکسی" :—

کے جراثیم کا محلول تیار ہو رہا ہے اس کے قریب ہی پھپھوندی پیدا ہو رہی ہے۔ انہوں نے اس کی اہمیت کو خوب سمجھا لیکن انسانوں پر اس کی آزمائش کے لئے ان کو اور ان کے انگریز ساتھیوں کو بہت صبر و تحمل سے کام کرنا پڑا۔ چھ بیماروں کے علاج کے بعد بعض خطرناک داغ ہو گئے۔ پہلی حقیقت یہ تھی کہ جو بیمار شدید تعفن کا شکار ہیں ان کے لئے پنی سلین کا استعمال مفید ہے۔ دوسری یہ کہ اس دوا کی بڑی بڑی مقدار کی ضرورت ہے۔ اس کے بعد عملی کارکنوں نے تجارتی ماہروں کے ساتھ مل کر کام کیا اور ۱۹۴۲ء میں فلوری نامی سائنسدان نے امریکہ جا کر اس سلسلہ میں تمام علمی معلومات ماہروں کے سامنے پیش کیں۔

پنی سلین کے علاوہ فلڈس نامی لندن کے ایک ماہر جراثیم اور سیفیلڈ کے ہگ، ایوین نے سلفونامائڈز کی ترکیب کے سلسلہ میں جو کام اس کے علاوہ کئی قسم کے جراثیم دریافت ہوئے کیمیاوی معالجات کے سلسلے میں تغذیہ کی بعض مہلک غلطیاں معلوم ہوئیں مصنوعی طریق سے وٹامن اور ہارمونز تیار کرنے کے اہم کام میں بھی بعض قیمتی اضافے ہوئے وٹامن۔ الف "ب" "ج" اور "د" تو روز مرہ کی گفتگو کا موضوع بنے ہوئے ہیں لیکن بعض اور وٹامن بھی ہیں جو اتنے ہی اہم ہیں لیکن ان سے ماہروں کو دلچسپی ہوتی ہے۔

ان چند مثالوں سے یہ بات اظہر من الشمس ہے کیمیاوی معالجات کے میدان میں برطانیہ کے تحقیقاتی کارکنوں نے کس درجہ خوش تدبیری کاریگری اور جدت پسندی سے کام لیا اور ہنگامی ضروریات کی اعلیٰ چیزیں مہیا کرنے والے صناعوں نے ایسی حالت میں کس درجہ قابلیت کا ثبوت بہم پہنچایا جب کہ وہ ایسی دوائیں

کرنے سے پہلے کی جاتی ہیں۔ جسم اور دماغ پر ان کا نہایت خوشگوار اثر ہوتا ہے اور ان سے بدن میں مرض کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت قائم رہتی ہے۔ تازہ صاف ہوا کا فیضان قدرت کی طرف سے مسلسل جاری ہے۔ اس سے ہمیں پورا فائدہ اٹھانا چاہئے۔ پاکیزہ ہوا ہی درحقیقت زندگی کی روح ہے اور ایسے بند مکانوں میں رہنا جن میں تازہ ہوا کی آمد و رفت نہ ہو اپنے اوپر زندگی کے دروازے بند کر لینے کے مترادف ہے۔ لیکن صحت ور رہنے کے لئے یہ ضروری نہیں کہ آدمی ٹھنڈا ہو جائے جس طرح جس اور گرمی کی شدت سے بدنی قوتیں تحلیل ہوتی ہیں اسی طرح جسم کے سرد ہو جانے سے بھی بدن کی قوت مدافعت مرض کمزور ہو جاتی ہے۔ اس لئے جو لوگ اتنے تنومند و توانا نہیں ہیں کہ ان کی جلد ہوا کے رد عمل کو آسانی سے برداشت کر سکے انہیں ہوا کے تیز جھونکوں میں زیادہ عرصہ نہیں ٹھیرنا چاہئے۔ اور ایسے کمروں میں سونا چاہئے جن میں ہوا کے مسلسل داخل ہونے کا انتظام ضرور ہو لیکن اس کے تیز جھونکے براہ راست جسم پر نہ لگیں۔

روزانہ چند منٹ تک گہرے سانس لینے کی ورزش سے اپنے کولہے اور سینے کے بیشتر الوضع امراض سے بڑی حد تک بچایا جا سکتا ہے۔ اگر یہ ورزش کھلی ہوا میں چہل قدمی کے بعد ایسی حالت میں کی جائے کہ سانس کی رفتار طبعی طور پر کچھ تیز ہو گئی ہو تو اس کا فائدہ زیادہ متیقن ہوتا ہے۔

## قوت مدافعت کو کمزور کر دینے والے اسباب

نزلہ اور زکام ہمارے زمانہ کا سب سے زیادہ عام مرض ہے۔ یہ کمین گاہ میں چھپے ہوئے شکاری کی طرح ہر وقت حملے کی تاک میں رہتا ہے۔ زکام کو بظاہر ایک معمولی اور ناقابل اعتنا مرض سمجھا جاتا ہے۔ لیکن جب اس کا حملہ ہوتا ہے تو دوسری بیماریوں کے مقابلے میں زیادہ پریشان کن اور زیادہ وقت برباد کرنے والا ثابت ہوتا ہے اس کی ایک خصوصیت یہ بھی ہے کہ اس کی وجہ سے جسم کی قوت مدافعت کمزور ہو جاتی ہے۔

نزلہ اور زکام کے بار بار حملہ آور ہونے کا مطلب یہ ہے کہ صحت کے قوانین کی کسی جہت سے خلاف ورزی ہو رہی ہے۔ نزلہ زکام کا بنیادی سبب اعصاب کی کمزوری، معدے کی خرابی اور بدن کی اضطرابی کیفیت ہوتی ہے۔ گندی ہوا میں بو دار، گھٹا بند کمروں میں سونا، پانی ضرورت سے کم استعمال کرنا، قبض میں مبتلا رہنا یہ تمام اسباب نزلہ کی تحریک میں موید ہوتے ہیں۔ اور غذا کی اصلاح قصبی اتکان سے بچنے، قبض پیدا کرنے والے اسباب کا ازالہ کرنے، ایک جگہ بند رہنے اور روزانہ غسل کی عادت ڈالنے کے بعد نزلہ اور زکام کے حملے کا امکان بہت کم ہوتا ہے۔

معدے کی خرابی اور قبض کی شکایت بھی رفتہ رفتہ بدہضمی، اخلاط و مواد کو مسموم کر کے قوت مدافعت کو کمزور کر دیتی ہے۔ اس کی اصلاح بھی دواؤں سے زیادہ خوراک اور عادات کی اصلاح سے ہو سکتی ہے۔ معدے کی خرابی ہمیشہ کھانے پینے کی بے احتیاطی، ناقص غذا استعمال کرنے اور آنتوں کی صفائی کا خیال نہ رکھنے کا نتیجہ ہوتی ہے۔ قبض کی شکایت بعض اوقات غذا کی خرابی یا بھی کمزوری سے عارض ہوتی ہے۔ لیکن اکثر قبض کی عادت محض بے فکری اور روزانہ ایک مقررہ وقت پر طبعی حاجت کو پورا نہ کرنے کا نتیجہ ہوتی ہے۔

## غذائی نقائص کی اصلاح

جنگ کے موجودہ دور میں صحت عامہ کے اہم مسائل میں سے ایک مسئلہ عوام کی غذا ہے۔ جسم کی قوت مدافعت کو محفوظ رکھنے کے لئے ضروری ہے کہ ہماری خوراک نہ صرف مقدار کے لحاظ سے کافی ہو بلکہ اپنی نوعیت کے لحاظ سے ان تمام غذائی اجزاء پر مشتمل ہو جو قیام صحت اور قوت مدافعت کی حفاظت کے لئے ضروری ہیں۔ غلہ۔ پھل۔ سبزیاں اور دودھ ایک متوازن خوراک کے ضروری اجزاء ہیں ہندوستان اپنی ضروریات کے مطابق غلہ پیدا کرنے سے عاجز نہیں ہے اس کی عجیب و غریب سرزمین دنیا کے سرد و گرم دونوں منطقوں کے پھل پیدا کرنے اور سبزیاں اگانے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ مویشیوں کے لئے چارے کی بھی کمی نہیں ہے۔

اور یہاں کے باشندے ان کی پرورش پرستش کی حد تک کرتے جانتے ہیں لیکن جنگ نے ان کی ہر پیداوار کے لئے خرچ اور کاشت کی نئی راہیں کھول دی ہیں اور ہم اتنی پیدا کرنے پر قادر نہیں ہیں۔ ایسے نازک دور میں اپنی خوراک کے توازن کو برقرار رکھنا عوام کے لئے نہایت مشکل مسئلہ ہے۔ لیکن احتیاط، تدبیر اور کفایت شعاری سے اس مشکل کو حل کیا جا سکتا ہے۔

روٹی، چاول اور روزمرہ استعمال کی غذاؤں کو بکثرت استعمال کرنے سے، ان کی غذائی قدر نصف کے قریب ضائع ہو جاتی ہے۔ ان کو صرف سبزیوں اور دال کے ساتھ استعمال کر کے ان کی غذائی قدر سے زیادہ قوت حاصل کی جا سکتی ہے۔ دودھ کی کمی کو سبزیوں سے پورا کیا جا سکتا ہے اور سبزیاں افتادہ زمینوں سے بکثرت پیدا ہو سکتی ہیں۔ ضرورت صرف اس کی ہے کہ ہمیں اس کی اہمیت کا احساس ہو اور ہم اپنی صحت کو اچھی حالت میں قائم رکھنے اور قوت مدافعت کو کمزور ہونے سے بچانے کا ارادہ کر لیں۔ (خود صحت)

---

بقیہ صفحہ ۵۵

## خطبۂ صدارت

آخر میں آپ کی تمناؤں کا خواتین و حضرات طالب بنکر بارگاہ رب العزت میں یہ دعا کرتا ہوں کہ وہ ہمارے آقائے نعمت شاہ ذیجاہ کو صحت و عافیت کامل اور وقار و تمکنت مدت دراز تک ہم پر سایہ فگن رکھے کہ ملک کی متوقعہ اصلاح اور اہل ملک کی فلاح تکمیل پا سکے اور ان کے سایۂ عاطفت میں شہزادیاں اور شہزادگان بلند اقبال اور خانوادہ شاہی ہمیشہ شادماں و کامراں رہیں۔ آمین۔

# زمانۂ جنگ کے سائنسی ایجادات

[illegible]

[illegible]

ایک اور ایجاد وہ ہے جو جنگ ہی کے زمانہ کی پیداوار ہے اور [illegible] ہیں یہ ایک قسم کی [illegible] مصنوعات میں عام طور پر استعمال ہوتے ہیں کا [illegible] کے سامانات کی جگہ بسبب سستی کون کے سامانات کو داخل کرنے سے حاصل ہوتی ہے۔ یہ بسبب سستی کون زیادہ تر [illegible] کے ساتھ ملا ہوا پایا جاتا ہے مثلاً [illegible] میں پلاسٹک سستی کون خاص طور پر وارنش کے طور پر استعمال ہوتی ہے اور امید ہے کہ اس سے برقی صنعت میں انقلاب پیدا ہو جائے گا سوت کا نخ یا شیشہ کی سطح پر اس کا استعمال کرنا ہی کافی ہے۔ اس سے ایسی پرت جم جاتی ہے جس پر پانی مطلق اثر نہیں کرتا خواہ دھوئیے "خشک دھلائی" کیجئے یا کافی گھسیٹے۔ مٹی چینی کے عاجزوں پر اگر یہ وارنش چڑھائی جائے تو وہ طیاروں کے ریڈیو میں استعمال کئے جا سکتے ہیں کیونکہ اس کی وجہ سے رطوبت کے جمع ہو جانے کی وجہ سے بھی ان عاجزوں سے حرارت نہیں گزرتی۔

سستی کون تیل بہت ہی کم درجہ حرارت پر بھی سیال رہتے ہیں اور [illegible] سے ۵۰ ڈگری [illegible] تک بھی قابل استعمال رہتے ہیں پھر [illegible]

[illegible]

[illegible] کا ہفتہ [illegible] کا [illegible] کا [illegible] کا

کثیر مقدار میں مہیا کرنے کی ضرورت سے دوچار تھے جو اس سے پہلے باہر سے منگائی جاتی تھیں۔ لندن کے مشہور کیو باغات میں جہاں جنگ سے پہلے بے داغ باغ اور سبزہ زار تھے۔ اب بجائے ایک قسم کی خاردار گھاس اور گلدوند وغیرہ قسم کی عام گھاس اگائی جاتی ہیں۔ یہ سب گلدوند نے ملایا کی شکست کے بعد سے بہت زیادہ اہمیت حاصل کر لی ہے کیونکہ اس کی بعض اقسام ربڑ پیدا کرنے کے لئے بہت بیش قیمت ہیں۔ نمونوں کے مطالعہ کر کے برطانوی ماہرین نباتات یہ بتا سکتے ہیں کہ کون سی قسمیں قیمتی ہیں اور دنیا کے کس حصہ میں سب سے زیادہ پیدا ہو سکتی ہیں۔ ایک قسم کے شلغم جو یوکرین اور نیو ایمنڈ سے آئی ہے یہ معلوم ہوا ہے کہ ایک ایکڑ میں ۱۵ اور ۱۰۰ پونڈ کے درمیان ربڑ پیدا کرتی ہے۔

بچھوے کے ریشے جو خالص سیلولوس سے بنتے ہیں ایک اعلیٰ قسم کا کاغذ بنانے میں استعمال ہوتے ہیں اور اس کے خشک تنوں سے کارڈنل تیار ہوتی ہے جو بعض دواؤں میں کام آتی ہے اور مویشیوں کے چارہ کے طور پر استعمال کی جاتی ہے۔

آلو کی پیداوار کے لئے باہر کے کاشتکار برطانیہ سے بیجوں کی سالانہ رسد کے محتاج تھے لیکن عام بیج چونکہ بڑے ہوتے ہیں اس لیے جہازوں کے ذریعہ پہنچنے میں لازماً دیر ہو جاتی تھی۔ اس مسئلہ کو حل کرنے کے لئے کیو کے ہرڈل نے "اکھوے" کے ذریعہ فصل بونے کا طریقہ مکمل کیا۔ اس طرح مختلف قسم کے ترکاریوں کے کھاد دوں کو ترقی دینے اور سبزیوں اور پھلوں کو خراب کرنے والے کیڑے مکوڑے کے انسداد کے سلسلے میں بھی کافی تحقیقات ہوئی ہے۔ غرضیکہ اس طرح برطانوی ہر نباتات نے بہت سی جنگی ضروریات مہیا کرنے کے قیمتی وسائل پیدا کر لئے ہیں اور ان تحقیقات کے بہت سے نتائج بعد جنگ دنیا کے لئے بے مدگراں قیمت ثابت ہوں گے۔

عام طور پر دور دراز مقامات کو خوراک کی نقل و حمل کے لئے خاص خشک سازی کی ضرورت پڑتی ہے تاکہ بسیارے خوراک گلنے سڑنے سے محفوظ رہیں اور اگرچہ ڈبوں میں بند کرنے کے اصلاح یافتہ طریقوں نے اس مشکل کو حل کرنے میں مدد دی ہے لیکن نقل و حمل میں جسامت کا مسئلہ ابھی تک باقی ہے۔ سڑنا گلنا ایک کیمیاوی اور بیکٹیریائی عمل ہوتا ہے جس کے لئے پانی کی موجودگی ضروری ہوتی ہے خشک کرنے یا پانی کے مکمل اخراج نے دو مسائل حل کر دئے ہیں۔ یعنی سڑنے گلنے کا سبب بھی دور ہو گیا اور جسامت میں بھی خاص کمی واقع ہو گئی۔

یہ عمل جو برطانوی کوشش کا نتیجہ ہے موجودہ علم تغذیہ میں جنگ کے زمانے کی ایک بہت بڑی ترقی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ دنیا کے جس کسی حصہ میں خوراک کی قلت واقع ہو وہاں غذا بھیجنے کے لئے آسانی سے محفوظ رکھی جا سکتی ہے اس کا مطلب یہ ہے کہ دور افتادہ اضلاع کے باشندے بھی اب مختلف اقسام کی متوازن غذاؤں سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں اور اس کے لئے جس چیز کی ضرورت ہے وہ یہ ہے کہ تقسیم کے لئے ایک معقول مشینری قائم کر دی جائے۔

پھر برطانوی سائنسدانوں نے ایک ایسا طریقہ بھی ایجاد کیا ہے جس کے ذریعہ زیادہ شکر رکھنے والے پودوں سے خمیر پیدا کیا جا سکتا ہے جو لحمہ (پروٹین) سے معمور ہوتا ہے۔ جزائر غرب الہند میں ایسے کارخانے قائم کئے گئے ہیں جہاں اس طریقہ سے کام لیا جاتا ہے اور نیشکر سے جو وہاں بکثرت پیدا ہوتا ہے یہ اہم لحمہ تیار کیا جائے گا اور جہاں جہاں اس کی ضرورت ہوگی وہاں بھیجا جائے گا۔

برطانوی سائنس داں آج کل ایسے تجربے کر رہے ہیں کہ جن سے سمندر میں سے زیادہ قیمتی پیداوار حاصل ہو سکے گی۔ اگر یہ تجربے کامیاب ہو گئے تو دنیا بھر میں لحمہ کی رسد میں ہر ماہ لاکھوں ٹن کا اضافہ ہو جائے گا ان تجربوں کا مقصد یہ معلوم کرنا ہے کہ آیا زمین کی طرح سمندر کو بھی کھاد ملا کر "کھایا" جا سکتا ہے اگر ہم اس کے ساتھ مچھلیوں کی پرورش گاہیں بھی شامل کر لیں تو ہم سمندر سے سائنسی طریق سے مچھلیاں پیدا کرنے میں کامیاب ہو جائیں۔ ان تمام تجربوں کو جنگ کی فوری ضروریات کی وجہ سے عظیم الشان ترقی حاصل ہوئی ہے اور یہ بات واضح ہے کہ برطانیہ کی تحقیقات اور کامیابیوں سے دنیا بھر کا غذائی معیار بلند ہو سکتا ہے۔

بقیہ صفحہ ۱۱

## جنگ کیوں شروع ہوئی

سمجھوتہ کر لیا تھا لیکن باقاعدہ جنگ کا اعلان کرنے سے پہلے جرمنی نے اپنے ہمسایہ رقیبوں کو یکے بعد دیگرے فوجی دھمکی کے ساتھ ملحق کرنا شروع کیا مغربی ممالک کی آنکھیں یہ دیکھ کر کھلیں لیکن جرمنی کی طرح یہ مسلح نہ تھے۔ انہوں نے جرمنی پر ہر طرح سے اثر ڈالا لیکن بے سود۔ ماتریوں کو یہ معلوم تھا کہ یہ طاقتیں غیر مسلح تھیں۔ مغربی طاقتوں کے احتجاج پر ہٹلر نے ہر نئے علاقے کو ہڑپ کرنے کے بعد یہ جواب دیا کہ "یورپ میں یہ میرا آخری مقبوضاتی مطالبہ ہے"۔ کسی نے کیا خوب کہا ہے کہ یہ الفاظ ہٹلر کی قبر پر کندہ کر کے نصب کر دئے جائیں۔

پولستانی کاریڈار پر قبضہ کرتے ہی یورپ میں جنگ چھڑ گئی۔ اطالیہ اور جاپان نے جرمنی کا ساتھ دیا۔ تقریباً چھ سال کی جنگ کے بعد جرمنی اور اطالیہ شکست کھا چکے ہیں اور جاپان کو اب اتحادی طاقت کا پورا وار سہنا پڑے گا۔ اور اپنی ہوس تباہ کاری کا خمیازہ بھگتنا پڑے گا۔ جاپان ابھی کافی مضبوط ہے اور اس وقت تک ہتھیار نہیں ڈالے گا۔ جب تک کہ اتحادی فوجیں جزیرہ جاپان پر حملہ آور نہ ہوں گی۔ گو یورپ میں فتح حاصل ہو چکی ہے لیکن ابھی جنگ ختم نہیں ہوئی۔ اس سے پیشتر کہ دنیا میں امن و امان قائم ہو جائے جاپان کو مکمل شکست دینی ہوگی۔

# زمانۂ جنگ کے مسائل صحت

## ریڈیوگرافی سے مرض کی تشخیص

زمانۂ جنگ میں صحت کے مسائل [illegible]
ریسرچ پیمانہ [illegible] کئے جاتے ہیں کہ اکثر ضروری
آلات کے وزائش تیار کرنے کے لئے [illegible]
طریقے دریافت کرنے پڑتے ہیں دوسری [illegible]
جنگ کی بنیادی صنعت کا ایک [illegible]
کارخانہ [illegible] کے میدان [illegible]
کے سلسلے میں [illegible]
اس رفتار سے وہ جو ترقی کر [illegible]
[illegible]

ایک [illegible]
[illegible]
[illegible]
[

[illegible] ڈی ڈی ٹی ملا کر استعمال کرنے سے [illegible] ڈی ٹی کا استعمال [illegible] اور [illegible] میں اور زیادہ بڑھے گا۔

آل انڈیا ریسرچ کنٹرولر ڈاکٹر [illegible] سلیڈ نے جنرل میموریل لیکچر میں ۸ [illegible] کو ایک نئی کیڑے مار دوا کا تذکرہ کیا [illegible] نام گیمکزین رکھا گیا ہے۔

توقع ہے کہ یہ نئی جراثیم کش [illegible] ڈی ڈی ٹی سے بھی زیادہ طاقتور ثابت ہوگی [illegible] یا ۶۶۶ جیسا کہ اسے عام طور پر کہا جاتا ہے سانسی کام کرنے والوں کے خانوں [illegible] اور توقع ہے کہ اس کے وسیع پیمانے پر استعمال ہونے سے [illegible] فائدے حاصل ہوں گے۔

## پنی سی لین

[illegible] پنی سی لین اس اعتبار سے [illegible] ہے کہ یہ کم و بیش خواب آور [illegible] ہے پاک ہے۔ انگلستان میں تکنیک اور فلوری کی دریافت کے بعد امریکہ میں یہ دوا زیادہ وسیع پیمانہ پر تیار کی گئی ہے۔ یہ دوا حیاتیاتی اور کیمیاوی تحقیقات کی حقیقی معنوں میں فتح ہے۔

بوہار رائع جراثیم دواؤں کے زمرے میں اس عمل کا ذکر کیا جا سکتا ہے جو برطانیہ میں انجمن دوا سازاں کے کالج کے شعبہ دواسازی نے فی نگر ٹیوں پر کیا ہے۔ پنی سی لین کریم کے ایک جز کے طور پر فی نگر ٹیوں سے بہترین شخصی نتائج برآمد ہوئے ہیں۔ حالیہ اعلانات سے ظاہر ہے کہ ایک اور دوا سٹرپٹو مائسن پنی سی لین سے بھی بہتر ثابت ہوئی۔ اور توقع ہے کہ اور زیادہ قوت والی دوائیں بازار میں آ جائیں گی۔

دوران جنگ میں جتنے تباہ کن ہتھیار ایجاد ہوئے ہیں ان پر کوئی سائنس داں [illegible] جوہری اخلاقیات سائنس داں کہلانے کا مستحق ہے [illegible] نہیں ہو سکتا۔ اگرچہ [illegible] کرنی نہیں کہا [illegible] کہنے [illegible] ہے کہ [illegible] میں ایسی [illegible] ہیں جو مستقبل میں زندگی کے بہتر معیاروں کو فروغ دے سکتی ہیں اور بنی نوع انسان کے لئے [illegible] میں مفید ثابت ہو سکتی ہیں یہ [illegible] ممکن ہے کہ بغیر طیارہ [illegible] والے طیاروں کو [illegible] زمانہ میں تیز رفتار [illegible] کے کام میں استعمال کیا جائے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ [illegible] جب کہ نقل و حمل کے [illegible] طریقہ میں پیش آنے والے خطرات [illegible] جتنے انسان کے خطا کار ہاتھ سے چلنے والی گاڑیوں میں پیش آتے ہیں۔ [illegible] کے ذریعہ ممکن ہے کہ [illegible] بلکہ دوسرے [illegible] کے متعلق بھی [illegible] تحقیقات عمل میں لائی جا سکے۔ [illegible] جراثیم اور [illegible] کے کام میں [illegible] ان سے بہتر [illegible] کی زراعت اور [illegible] ملی جا سکتی ہے۔ [illegible] کے [illegible] دھاتوں کے [illegible] کم قیمت [illegible] کی زیادہ سہولتیں فراہم کرنے کے راستے کھول دیئے ہیں۔ دنیا کی تاریخ میں آج تک کبھی ہمیں مادے کی قوتوں کو کام میں لانے پر اتنی قدرت حاصل نہ ہوئی تھی جتنی کہ فی زمانہ حاصل ہے۔ جب ان کارناموں کے نتائج منظر عام پر آئیں گے تو وہ قوت کے ذخیرہ کرنے اور اس کے نئے وسائل سے کام لینے کے طریقوں میں انقلاب پیدا کر دیں گے۔

## نیا نقطۂ نظر

اگرچہ مذکورہ بالا شعبوں نیز دیگر شعبوں مثلاً عملی تحقیقات۔ جدید طرز تعمیر نئے اقتصادی طریقوں نقل و حمل اور غذا کی حفاظت کے سلسلے میں سائنس نے کارہائے نمایاں انجام دئے ہیں مگر اس میں شک نہیں کہ دوران جنگ میں سائنس کا عظیم ترین کارنامہ جسے آنے والی نسلیں یاد رکھیں گی یہ ہے کہ سائنس کے متعلق عوام میں ایک بالکل نیا نقطۂ نظر پیدا ہو گیا ہے۔

اب سائنس داں کو مسلمہ طور پر وہ تجسس سمجھا گیا ہے جس کی کوشش یہ ہے کہ فطرت اور نوع انسانی کے باہمی تعلقات کو استحکام دیا جائے اور انسان کو فطرت پر قابو حاصل ہو جائے اس مقصد کے لئے تعلیم و تربیت جانبدارانہ [illegible] علوم کے ارتباط کی [illegible] عمل میں لائی جائیں [illegible] سائنس [illegible] ہوگا [illegible] رکھنے کے [illegible] کو سمجھیں۔ [illegible] اور [illegible] حکومت [illegible] کہ سائنس کے مسائل کو سمجھ سکیں۔ اسی طرح جس طرح حکومتی [illegible] تاکہ [illegible] ریلوں اور تجارت و صنعت کو منظم کیا جا رہا ہے۔ سائنس کو بھی بدون کسی [illegible] اور خیالات کی اک مستقل رو جاری ہونی چاہیے [illegible] اس طریقہ کے بغیر موجودہ تہذیب جس کی بنیاد عملی سائنس پر رکھی گئی ہے بہت جلد کہنہ، فرسودہ اور بے کار ہو کر رہ جائے گی۔ آئندہ سائنس کی اس تدوین میں ایسی تحقیقات کی گنجائش نہیں ہو سکتی جو حکم پر کی گئی ہو بلکہ حکومت اور عوام کی طرف سے پرخلوص کوشش کی جائے گی کہ سائنس کو ترقی کرنے کا موقعہ دیا جائے آئندہ دنیا کو کسی حکومت میں بھی سائنس داں کی کامل شہادت اور ان کے عملی اشتراک کے بغیر منصوبہ بندی اور ترقی کے کاموں کو شروع نہیں کیا جائے۔ ہمارے تعلیمی نظام کی بنیاد سائنس کے علم پر ہونی چاہیے۔ پروفیسر بیڈ لاڈ لاسکی لکھتے ہیں۔

"ہمیں بعد جنگ کی نسلوں کے دماغوں کی اس طرح تشکیل کرنا چاہئے کہ بہترین قسم کے نظام حکومت کو بھی ایسے لوگوں کے ہاتھ میں دیا جا سکے جنہیں سائنسی طریقوں کا علم حاصل ہو یہ نہ ہو کہ ان لوگوں کو سول سروس میں کچھ خاص قابلیتوں والے کلارک کی حیثیت دے دی جائے۔ ہمارے مقتدر سائنس دانوں میں سے اکثر ایسے ہیں جو نظم و نسق کے مسائل میں سرکاری خزانہ کے اعلیٰ احکام کا بڑی آسانی سے مقابلہ کر سکتے ہیں بقیہ صفحہ ۴۶ پر

# یار وفادار کی رفاقت

حیدرآباد کو بجا طور پر فخر کرنا چاہئے کہ اس نے نسطائیت اور نامسرت کے ان زہریلے اثرات کو جو تمام یورپ پر آفریقہ میں پھیلے ہوئے تھے اتحادیوں کے ہاتھوں زائل کرنے میں امداد دی۔

اب سے تقریباً چھ سال قبل جب یورپ میں جنگ چھڑی حیدرآباد نے انسانیت پر احسان کرنے کا احساس رکھتے ہوئے اس کے ظلم و ستم، قتل و خونریزی کے خلاف جس سے دنیا نے سان بھی قدم اٹھایا اور ان تمام انسانی امداد کو دولت و سامان و ذرائع و بطالت کے تصرف میں دیدیا۔

حضرت اعلیٰ نے اپنی جیب خاص سے سوا لاکھ روپیہ بھیجا فرمایا جس میں سے ۵۰ ہزار پونڈ دشمن کے مقابلہ کی جواب دینے کے لئے ایک جہازوں کے ایک دستہ کی تیاری کے لئے مختص کئے گئے۔ بقیہ رقم کو جنگ کے سلسلہ میں انسانی ہمدردی کے تحت جو خدمات انجام پائے ہیں ان پر خرچ کیا گیا۔ حکومت سرکار عالی نے ۵۲۰۴۱ لاکھ روپیہ دیا جس میں ایک لاکھ پچاس ہزار پونڈ کی وہ رقم شامل ہے جو برطانوی وزارت فضائیہ کو ہوائی جنگ کے لئے دی گئی نیز برطانوی وزارت بحریہ کو آبدوزی خطرے کے مقابلہ کے لئے ایک جنگی کشتی خریدنے کے واسطے ۱۷۲۰ لاکھ پونڈ اسی میں سے دئے گئے۔ مزید برآں حکومت سرکار عالی نے بلا واسطہ اور بالواسطہ ۵۰۰۱ کروڑ روپیہ چندہ دیا اور حکومت ہند کے دفاعی تمسکات پر ۵۰۲۳ کروڑ رقم لگائی۔

حیدرآباد کی رعایا نے اپنے آقا ولی نعمت کی تقلید کرتے ہوئے اب تک ۲۰۲۴ لاکھ روپیہ کا چندہ دیا حیدرآباد ہر یکین فنڈ کے لئے ان کا لبیک کہنا ہمیشہ کے لئے ضرب المثل رہے گا جس میں نسطائیت اور نامسرت کی تباہ کن قوتوں کا خاتمہ کر دینے کے لئے ان کی خواہش تھی۔ اس فنڈ کا ۲۰۲ لاکھ کا چندہ مقصود تھا جو ایک ہر یکین ہوائی جہاز کی قیمت تھی جس کو برطانیہ کے وزارت فضائیہ کو پیش کرنا تھا لیکن جو رقم (۲۲) لاکھ روپیہ جمع ہونے کے بعد ختم ہو گئی اور حیدرآباد نے یہ طے کر لیا کہ وہ ایک مکمل دستہ پیش کرے گا۔ اس رقم کی وصولی کا اعتراف کرتے ہوئے برطانوی وزیر طیارہ سازی نے تحریر فرمایا کہ حیدرآباد کے عوام اور جاگیردار کی جانب سے جو شاندار عطیہ وصول ہوا ہے اس نے ساری برطانوی قوم کے دل کو ایسے وقت میں متاثر کیا ہے جب وہ دشمن کے حملوں سے دوچار تھے۔

رفاقت کا یہ متاثر کن مظاہرہ لڑائی کے لئے ہم میں ایک نئی روح پھونکتا ہے۔ لڑائی جہاں سب سے زیادہ سخت ہوئی وہیں حیدرآباد کے ہریکین برطانوی جہاز دشمن کو بہادری کے ساتھ موت کی نیند سلا دے گا ایک اور موقع پر انہوں نے فرمایا کہ انتہائی مسرت کے ساتھ سلطنت کے فائٹر کمانڈ کی از سر نو تقویت کے لئے حیدرآباد کے چندہ دینے والوں کی مکرر فیاضی کا علم ہوا۔ دوسرے وہ وقت وہ ہیں جو خطرے کے وقت اپنی امداد پہونچا چکے۔ برطانوی قوم اپنی قدیم استقامت سے اس کو جھیل کر فتح کے دن حیدرآباد کی رفاقت اور خلوص کو یاد کرے گی۔

یہاں یہ امر قابل ذکر ہے کہ عطایا کے متذکرہ صدر اعداد ریاست کی مساعی جنگ کے مالی پہلو کو اس قدر واضح نہیں کرتے جتنا کہ قوت ارادی اور کوشش کو ظاہر کرتے ہیں۔

[illegible] حیدرآباد کے جنگی سامان [illegible] کرنے کی [illegible] کے باوجود زیادہ [illegible] جنگی سامان فراہم کرنے میں کامیاب [illegible] اور خوراکی سامان کی قیمت جو پہلے [illegible] تھی اور فراہم کیا گیا (۳۴۰۳) لاکھ [illegible] ہوئے [illegible] کی (۳۳۷) لاکھ طبی [illegible] اور چیزوں کی (۳۰۳) لاکھ ہسپتال اور کوئلہ (۲۰۲) لاکھ اور دوسرے متفرق سامان کو فراہم کیا قیمتی (۲۸۰) لاکھ اس طرح جملہ فراہم کردہ جنگی سامان کی قیمت (۸۰) لاکھ سے زیادہ ہوتی ہے۔

فوجی امداد میں بھی حیدرآباد کا خاص حصہ ہے۔ چنانچہ اخراجات کا سالانہ کے دستے برطانیہ عظمیٰ کے صرف میں دئے گئے۔ توپ خانہ، مکانی سوار، پیدل فوج اور ٹینکا حمل و نقل کے دستوں پر مشتمل ہیں۔ ان میں سے دستے دشمن [illegible] جنگ [illegible] اور دوسرے فرائض انجام دیتے رہے ہیں۔ حقیقت جنگ سے [illegible] نہ تھے۔ ان دستوں کے افراد نے کارکردگی اور فرض شناسی میں امتیاز حاصل کیا۔ اور ان میں سے متعدد نے بہادری کے اعلیٰ انعامات پائے۔ تربیت یافتہ افراد سے دستوں کی تعداد کو برقرار رکھنے اور داخلی فرائض کے لئے ان دستوں سے افراد فراہم کئے جانے کے لئے چھوٹے دستے تشکیل دئے جدید اصل پر ایسے تربیتی مراکز قائم کئے گئے ہیں توپ خانہ، مکانی سوار اور پیدل فوج جدید ضروریات کے متعلق ضروری اسلحہ اور سامان فراہم کیا گیا۔ تاکہ فوج کی کارکردگی میں اضافہ اور سپاہی ان جدید سامان اور فنون جنگ پر حاوی ہو جائیں جو جنگ کے دوران میں ترقی پائے۔

ضروریات جنگ کی مناسبت سے سرکار کی فوج میں جو اضافہ ہوا ہے اس کا اندازہ حقیقت سے کیا جا سکتا ہے کہ جنگ سے قبل فوج کا موازنہ ۵۸ لاکھ تھا اور اب یہ (۱۲۰) لاکھ ہو گیا ہے۔

بڑھتی ہوئی جنگی صنعتوں کے لئے فن و اشخاص کی فوری ضرورت کا احساس کرتے ہوئے حکومت سرکار عالی نے جنگ کے بعد ہی فوج [illegible]

# صحت عامہ کی ترقی کا منصوبہ جنگ کے بعد

[illegible]

## قومی صحت کا مجاہد

سر جوگندر سنگھ نے اپنی افتتاحی تقریر میں کہا ہمارا یہ اجلاس ایسے زمانہ میں ہو رہا ہے جب کہ کھانے پینے کی چیزوں کی سخت قلت ہے ہندوستان جس دن سے تاج برطانیہ کے تحت آیا اس سے اب تک ہمیں خوراک کی ایسی شدید قلت کبھی نہیں ہوئی تھی۔ اچھی اور قوت بخش خوراک صحت کے لئے ضروری ہے۔ غذائی مدنگ خوراک کی پیداوار بہرحال میری ذمہ داری ہے مگر عملی طور سے اس کی ذمہ داری صوبہ جات پر ہے ہمارے سیاست دانوں اور اہل صحافت کو اس مسئلہ پر غور کرنا چاہئے کہ ہماری آبادی کی ضروریات پیداوار خوراک کی کل ہند پالیسی سے پوری ہو سکتی ہیں یا ہندوستان کے معاشی شیرازہ کو منتشر کرنے سے۔ یہ بہرحال ایک اختلافی مسئلہ ہے اور امر واقعہ ہے کہ صحت عامہ کا ایسا کوئی پروگرام کامیاب نہیں ہو سکتا جس میں تمام لوگوں کے لئے قوت بخش غذا فراہم کرنے کا [illegible] ۱۹۴۱ء [illegible] بھیجا آپ [illegible] سے [illegible] کا نتیجہ صحت اور مال و مال کی بربادی کے سوا اور کچھ نہیں ہو سکتا۔

[illegible] سر جوگندر سنگھ نے [illegible] ہے [illegible] ہے [illegible] ہ

# دور عثمانی کے امتیازات

جناب جانکی پرشاد [illegible]

سرزمین دکن میں ہندوستان کی قدیم سے قدیم تہذیب کے نقوش دفن ہیں۔ ایک طرف قدیم دراوڑی تہذیب کی نشانیاں ملتی ہیں [illegible] دوسری طرف آریائی حکمرانوں کے آثار پائے جاتے ہیں۔ مسلمانوں نے بھی اپنی خدمت و صحبت اور [illegible] کو اس سرزمین پر ثبت کر دیا ہے۔ [illegible] آثار دکن کی مشترکہ [illegible] ہیں۔ چنانچہ ایک [illegible] پر حضرت اقدس واعلیٰ ایہ ارشاد عالی مواد دکن کی تاریخ ہندوستان کی تاریخ کا خلاصہ ہے۔ یہ تاریخ صدہا کے تمام اہم مظاہر کو منعکس کرتی ہے اور اس کے عظیم تر پہلو وہ پر خود بھی اپنا پرتو ڈالتی ہے۔

دکھنی قومیت کی تشکیل میں یہاں کے سلاطین اور بادشاہوں نے بہت بڑا حصہ لیا ہے اس جذبہ کو مستحکم کرنے میں قطب شاہوں نے نمایاں کوششیں کیں اور ہندوؤں اور مسلمانوں کے تہذیب و تمدن پر دکھنیت کا رنگ چڑھانے کا سہرا اسی ہی کے سر ہے انہوں نے اپنی شاہی میں جو رواداری برتی اس کی وجہ سے باہمی اشتراک اور اتحاد واضح ہوتا گیا۔

قطب شاہوں کے بعد سلاطین آصفیہ نے اس جذبہ میں زیادہ خلوص کا رنگ چڑھایا۔ حضرت آصف جاہ اول کی دور رسی نگاہوں نے اس چیز کو پہچانا کہ اس ملک کی قسمت یہاں کے بسنے والوں کے اشتراک عملی اور باہمی اتحاد سے بندھی ہے اور اسے حاصل کرنے کے لئے آپ نے اپنی پوری کوششیں صرف کر دیں۔ ان ہی پر خلوص مساعی کا نتیجہ تھا کہ آپ کے عہد نے لالہ من سارام اور لالہ نارائن شفیق جیسے لوگ پیدا کئے جن کے کلام کو پڑھنے کے بعد کوئی یہ نہیں کہہ سکتا کہ یہ کسی ہندو کا کلام ہے یا مسلمان کا اس دلاور کی معاشرت ہی ایسی تھی کہ ان دونوں فرقوں کے درمیان کم سے کم فرق باقی رہ گیا تھا اور ہندو مسلم تہذیبوں کا ایک ایسا خوشگوار امتزاج [illegible] تھا جو آج کل [illegible] مفقود ہے [illegible] ایک [illegible] ہے [illegible] دکن [illegible] سے [illegible] قائم رکھنے [illegible] اس تہذیب کا [illegible] کے میل جول سے بنا ہے [illegible] مقدس میراث ہے۔ [illegible] شروع میں جس طرح [illegible] کرتے رہے ہیں اس کی [illegible] ہم اس مبارک دور عثمانی میں دیکھتے [illegible] دور میں جذبۂ قومیت اور احساس وطنیت کو ایک حیات نو نصیب ہوئی۔

دکھنی قومیت سے یہ مطلب نہیں ہے کہ وہ مشترکہ ہندوستانی قومیت کی راہ میں رکاوٹ کا کام دے اور ہندوستان کے دوسرے حصوں سے اپنا رشتہ توڑ لے اصل میں دکھنی قومیت کا مقصد یہ ہے کہ اپنی سیاسی وحدت کو قائم رکھتے ہوئے عظیم تر حیدرآباد کی تعمیر میں کوشش کی جائے اور اس بلند نصب العین کے حاصل کرنے کی کوششوں کو تقویت دی جائے۔

انسانیت کی مہتم بالشان عمارت کی بنیاد مذہب ہے اور یہی انسانیت کو تمام خرابیوں اور سایوں سے محفوظ رکھتا ہے صرف مذہبی [illegible] کے ذریعے ہم دنیا کی مختلف اقوام کے درمیان اتحاد اور ہم آہنگی پیدا کر سکتے ہیں مختلف مکاتب خیال کے فلسفی اس امر پر بالکل متفق ہیں کہ مذہب مختلف فرقوں کے درمیان اتحاد پیدا کرے اور اسے ترقی دینے کا نہایت موثر ذریعہ ہے۔ فرقہ واری اختلافات روح مذہب سے ناواقفیت کا نتیجہ ہیں جس کے باعث تنگ نظری پیدا ہوتی ہے اور باہمی کشمکش شروع ہو جاتی ہے۔

[illegible] آصفیہ عالیہ [illegible] دکھنیہ سے رعایا کی مذہبی [illegible] [illegible] تعصبات [illegible] کا خیال رکھتے [illegible] رکھنے کے لئے جو [illegible] اختیار [illegible] کرنے والے [illegible] تعریف تعلیم کرتے ہیں۔

ہمیں چاہئے کہ ہم اشتراک کا [illegible] کے مختلف فرقوں اور طبقوں کے درمیان [illegible] یگانگت کا جذبہ اس طرح پیدا کریں کہ وہ پر از مسرت زندگی امن و عافیت کے ساتھ بسر کریں اور مشترک مقاصد کے لئے مل جل کر کام کریں۔ حضرت اقدس واعلیٰ سرچشمۂ فیض ہیں اور آپ کا جذبہ رواداری انسان انسان کے درمیان فرق جائز نہیں رکھتا ہمارے محبوب فرمانروا کو بلا تفریق مذہب و ملت اپنی رعایا سے انتہائی محبت ہے اور ہماری یہ کوشش ہونی چاہئے کہ رواداری اور صلح کل کے اس چشمہ کو عام طور پر وسعت و ترقی دی جائے جو شاہ ذیجاہ کو اس قدر عزیز ہے۔

دور عثمانی کے فیوض و برکات اظہر من الشمس ہیں اور اعلیحضرت خسرو دکن و برار کی رعایا کا ہر فرد بلا امتیاز مذہب و ملت ان سے مستفید ہو رہا ہے اور ان کے لئے شکر گذار اور دعا گو ہے۔ اپنے چونتیس سال کے دور حکمرانی میں حضرت پیر و مرشد نے اپنی عزیز رعایا کو فلاح بہبود اور اپنی مملکت کے استحکام و ترقی کے لئے جو تدابیر اختیار فرمائیں اور جن بنیادوں پر رعایا اور ملک کی رہنمائی فرمائی ہے اسی کا نتیجہ ہے کہ ہم آج کے

بھرتی کرنے اور فن دانوں کی تربیت کے لئے ایک اسکیم کو جاری کی۔ چنانچہ تکمیل معیشت سرکار نے تربیت اور ملازمت کے لئے ۱۰۰۰ [illegible] بھرتی کرنے میں کامیابی [illegible] تعلیم [illegible] تعلیم [illegible] ہے انڈین آرمی سپیشل [illegible]

[illegible] کے تحت حیدرآباد [illegible] تربیت [illegible] گئی۔ [illegible] موٹر ڈرائیوروں کے علاوہ بیس [illegible] فوج کے لئے تربیت دی گئی۔ [illegible] کے علاوہ ہوا بازوں کی تعلیم کا بھی انتظام کیا گیا۔

مساعی جنگ میں حیدرآباد نے جو حصہ لیا ہے اس کا خاکہ نامکمل رہے گا اگر اس کے متعلق کارہائے خواتین کا تذکرہ نہ کیا جائے ہز ہائنس صاحبزادی صاحبہ برار کی قیادت میں جو انجمن خواتین کارہائے جنگ کی صدر نشین ہیں افواج کے آرام و آسائش کے لئے اس کمیٹی نے نمایاں کام انجام دیا ہے۔ فوجیوں کے کے لئے کرسمس اور سال نو کے موقع پر تحائف فنڈ میں چندہ دینے کے لئے حیدرآباد کی اہل پر ہمیشہ فراخ دلی کے ساتھ چندہ دیا گیا۔

ہز رائل ہائنس ڈیوک آف گلوسٹر نے اپنے ایک پیام میں جو آپ نے اعلیٰحضرت کے نام ارسال کیا حیدرآباد کی ہر جہتی جنگی کوششوں کے متعلق مندرجہ ذیل الفاظ میں تحسین فرمائی۔

"یور اگزالٹیڈ ہائنس اور اہل حیدرآباد نے ہندوستان کی مساعی جنگ میں گراں قدر حصہ لیا ہے۔ میں نے حیدرآبادی افواج کی اعلیٰ مخصوصیات کا ذاتی مشاہدہ کیا جن میں سے ایک بڑی تعداد بیرون ریاست خدمات انجام دے رہی ہے اور بعض نے بہادری کے انعامات بھی حاصل کئے ہیں۔ شاہی بحریہ اور شاہی ہندوستانی بحریہ کے کئی ایک جہاز حیدرآباد ہی کی فیاضی سے جیسا کئے ہیں نیز شاہی فوج میں جنگی طیاروں کے دو دستوں کو حیدرآباد کا نام اس کا قومی نشان لڑیوں میں ممتاز کرنے کا فخر حاصل ہے۔

یہ ان متعدد صورتوں میں صرف چند [illegible] حکومت [illegible] ریاست کے وسائل [illegible] سرکار [illegible] کی فتح [illegible] کرنے میں [illegible] ہیں وہ [illegible] اصل [illegible] دنیا ہے [illegible]

## جاپان کی خارجی پالیسی

[illegible] ملتی جبتی دوسری جماعتوں نے [illegible] زبردست جال پھیلا رکھا تھا جو قومی زندگی کے ہر شعبہ پر اثر انداز ہو رہا تھا ان سب کا مقصد ملک گیری ہے۔ حالانکہ فوج و بحری بیڑے کی رقابت نے اس میں اختلاف پیدا کر دیا ہے کہ ملک گیری کا رخ کس طرف ہو جاپان کی موجودہ خارجی پالیسی یہ ہے اور اس اور منچوکو شہنشاہیت پسند طے کرتے ہیں

جاپان کی موجودہ پالیسی میں خوف کا عنصر بھی بہت غالب ہے مشہور نشا کا میموریل جو اگرچہ غالباً جعلی ہے اسے جاپانی شہنشاہیت کے بیشتر پروگرام کا انداز ہوتا ہے اسی میں یہ جملہ آیا ہے۔ یہ سوچتے ہوئے کہ صرف چینی ہمارے گاہک ہیں ہمیں آگاہ رہنا چاہیئے کہ کہیں ایسا نہ ہو کہ ایک دن وہ متحد ہو جائیں اور ان کی صنعت ترقی کر جائے۔ اور پھر دنیا کے جیتنے کے لئے ہمیں سب سے پہلے چین فتح کرنا چاہیئے۔ اگر ہم اس میں کامیاب ہو گئے تو دوسری ایشیاء ممالک اور بحر جنوبی کے ممالک سے ڈرنے لگیں گے اور خود ہی ہمارے مطیع ہو جائیں گے۔ جاپانی جو چینیوں کی جو شروع ہی میں کاٹ دینا چاہتے تھے چینی قوت کے دوبارہ زندہ ہونے اور چینی فوجی قوت میں از سر نو روح بیدار ہونے سے بیحد خوفزدہ ہیں

جاپان کے شہنشاہیت پسند اکثر یہ ڈینگ ہانکتے ہیں کہ جاپان ایشیاء میں اشتمالیت کے خلاف تہذیب کا علمبردار ہے لیکن جاپان نے ایشیاء میں اسی وقت دست درازی شروع کر دی تھی جب روس نے اپنی حدود کے باہر انتقاب پھیلانا نہیں شروع کیا تھا بلکہ ان باتوں کو چھوڑ کر وہ اپنا اقتصادیات درست کرنے کی فکر میں تھا۔ اور اسی وجہ سے امن چاہتا تھا۔ بات اصل میں یہ ہے کہ جاپان اشتمالی روس سے نہیں ڈرتا بلکہ طاقتور روس سے ڈرتا ہے۔ اس کی ڈر کی وجہ ایک [illegible] جو [illegible] ہیں اور دوسری طرف [illegible] سے [illegible] دور اندیشی [illegible] ایک ایسی قوت [illegible] جس کے پاس [illegible] میں اور [illegible] فوجی [illegible] اور [illegible] ہے جہاں سے وہ بہ آسانی جاپان کے دارالخلافہ اور اس کے اہم صنعتی مرکزوں کو مسمار کر سکتا ہے۔ اس کے علاوہ وہ صحیح معنوں میں منچوریا کو گھیرے ہوئے ہے اور اس کی سرحد کوریا سے ملتی ہے۔ چنانچہ اگر وہ طاقتور رہا تو ان دونوں علاقوں میں جاپان کی پوزیشن بہ آسانی کمزور کر سکتا ہے۔ پھر وہ خود ناقابل شکست ہے کیونکہ اگر ولاڈی واسٹک یا بحر الکاہل کا تمام ساحل اس کے ہاتھ سے نکل جائے تو بھی اس کی قوت پر کوئی اثر نہیں پڑے گا۔ ضرورت سے زیادہ دور اندیشی یہ ہے کہ تاریخ سے پتہ چلتا ہے کہ روسی مسلسل مشرق کی طرف سے گھستے آرہے ہیں اور وہاں پیدائش کی رفتار میں تقریباً تیس لاکھ کا اضافہ ہو رہا ہے۔ جاپان اس دن سے ڈر رہا ہے جب سائبیریا روس کی طاقت کا مخزن ہو جائے گا۔ سائبیریا کی اقتصادی ترقی کی علامتوں وہاں ریلوے لائنوں کی تعمیر اور پانچ سالہ پروگرام کے مطابق سائبیریا کی صنعتی ترقی کی تیز رفتاری کو دیکھ کر جاپان بہت پریشان ہے۔

(بقیہ صفحہ ۵۳)

جنہوں نے آپ کے ساتھ اس درجہ تعاون کیا جناب صوبہ دار صاحب اور دیگر مقامی عہدہ داروں نے بھی آپکی جو مدد کی وہ قابل تعریف ہے کانفرنس کے مقاصد کو بہترین کامیابیوں اور آپکو مساعی کی وجہ سے مشکور ہونیکی تمناؤں کیساتھ میں اب اس کانفرنس کا افتتاح کرتے ہوئے دعا کرتا ہوں کہ خداوند تعالیٰ ہمارے شاہ ذیجاہ کو صد سی سال تک قائم رکھے۔

# سلاطین آصفیہ کی امن نواز رواداری

(جناب [illegible] صاحب)

دکن آج سے نہیں بلکہ صدیوں سے اندنا
بادشاہوں کے زیر نگین رہتا چلا آیا ہے۔ ان
شاہوں کے عدل پر کوئی حرف نہیں لا سکتا
ہندوؤں کی رواداری کا ثبوت [illegible]
کے ہمنوا [illegible]
شاہوں [illegible]
ہو سکتا [illegible]
[illegible] سپاہ [illegible]

دولت آصفیہ کی رواداری [illegible]
سے عدیم المثال [illegible]
عاطفت ہندو مسلمان [illegible]
[illegible] لوگ [illegible]
[illegible] ہوئے [illegible]
آصف جاہی آئین حکومت [illegible] مساوات کا
جو سرتاج ہے اس کی نظیر دوسرے [illegible]
نہیں مل سکتی۔ حیدرآباد میں ایک طرف تو
اپنے ہاں نواب الاراضی [illegible] نواب
[illegible] فخر الملک [illegible]
[illegible] ترک و احتشام کے ساتھ [illegible]
[illegible] دوسری طرف چھتریوں کے نام لیوا [illegible]
ہندو نسل اور مہاراجہ کشن پرشاد [illegible]
کے الاپنے والے راجہ رائے رایاں اور
کائستھوں کے نقش قدم پر چلنے والے راجہ
شیو راج اور دوسرے کئی خاندان حیدرآباد
میں مقتدر اور باسطوت زندگی گزار رہے ہیں۔

ان کے علاوہ ممالک محروسہ میں پھیلے
ہوئے سمستان چھوٹی چھوٹی ریاستوں کی حیثیت
رکھتے ہیں اور ان کے والی آصف جاہی امرا
میں داخل ہیں اور وہ بڑی بڑی جاگیرات
اور مناصب سے سرفراز ہیں چار ہندو امرائے
عظام کے قبضے میں (۱۸۴۷) گاؤں ہیں جن کا
رقبہ (۴۵۲ و ۴) مربع میل اور آمدنی
(۸۶۰ و ۶۰ و ۱۶) روپے ہے جو ستان ہندوؤں
کے قبضہ میں ان کی تعداد (۱۴) ہے۔ ان
ستانوں میں (۸۱۲) مواضعات اور (۶)
مرسے ہیں ان سب کے رقبہ [illegible]
میل اور آمدنی (۳۵۳ [illegible]) روپے
[illegible]

[illegible] آصفیہ مذہب سے [illegible]
[illegible] کا [illegible]
[illegible] رعایا کے [illegible]
میں [illegible] نہیں ہوا [illegible]
[illegible] حضرت [illegible]
خاندانی روایات [illegible] یادگار [illegible]
آپ کے [illegible] حکومت میں [illegible]
بلند ہوتی ہے اذان کی آواز بھی سنائی دیتی
ہے [illegible] میں آگ بھی [illegible]
اور کرناٹک میں گھنٹوں کی آواز بھی گونجتی
رہتی ہیں۔ غرض ہر فرقے کو مذہبی آزادی
حاصل ہے۔

محکمہ امور مذہبی کا بنیادی مقصد اور
نصب العین حضرت بندگان عالی کے سایہ عاطفت
میں امن و امان کی زندگی بسر کرنے والے
مختلف فرقوں اور طبقوں کی مذہبی اور روحانی
ترقی کے لئے زیادہ سے زیادہ سہولتیں فراہم
کرنا ہے اور یہ محکمہ اس مقصد کی تکمیل کے
لئے کوشاں ہے۔ حکومت سرکار عالی کا ہرگز
یہ منشا نہیں رہا کہ وہ کسی مذہبی تقریب کو روکے
بجز اس کے کہ وہ نام نہاد ہو اور اس کے
انجام پانے سے دوسرے مذہب والوں کے
جذبات اس قدر مشتعل ہوتے ہوں کہ امن عامہ
خطرے میں پڑ جاتا ہو۔ اس مسلک کے تحت
ایسے قاعدے اور طریقے معین کر دیے
گئے ہیں جن پر عمل پیرا ہو کر اس آزادی
سے پورا پورا فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے۔

جو درخواستیں مسجدوں اور مندروں
کی مرمت کے لئے پیش کی جاتی ہیں ان کے بارے
میں درخواست گزاروں کو یہ شکایت تھی کہ
[illegible] مدات طے کرنے کے باعث اس کا
تصفیہ ہونے میں غیر معمولی تعویق ہوتی ہے اور
بعض اوقات کئی سال لگ جاتے ہیں اس شکایت
کو رفع کرنے کی غرض سے محکمہ امور مذہبی
چار صوبوں کے صوبہ داروں کے اجلاس کے ایک
گشتی [illegible] کی جس میں ایسی درخواستوں کا
جلد تصفیہ ہو جانے کے لئے طریقہ کار کی صراحت
کی گئی۔ مزید سہولت کی غرض سے تحصیلداروں
کو بھی وہ اختیارات عطا کئے گئے ہیں جو ایسے
مقدمات کے فیصل کرنے کے لئے تعلقداروں
کو حاصل تھے۔

خاندان آصف جاہی کے لئے مثل [illegible]
تعصبی و فراخ [illegible] کا اندازہ [illegible]
اور اعداد و شمار سے کیا جا سکتا ہے [illegible]
کی [illegible] مذہبی [illegible]
[illegible] ہیں اور [illegible]
مذہبی خدمات اب تک ان میں [illegible]
بعد میراث چلی آ رہی ہیں۔ ممالک محروسہ
[illegible] میں اسلامی [illegible]
اور عاشور خانے [illegible] ہیں جو [illegible]
کے زیر اہتمام ہیں۔ مسلمانوں کی [illegible]
مہمانیں دائمی طور پر ہندوؤں کے نام [illegible]
جو شرعی خدمات کی انجام دہی کے لئے [illegible]
طرف سے مسلمان نائب [illegible] کرتے ہیں۔
کوئی معمولی بات نہیں ہے کہ ہندو مسلمانوں
کی مذہبی اور شرعی خدمات سے مستفید ہوں
یہ ساری باتیں باہمی اعتماد، خلوص اور [illegible]
روابط و مراسم کا نتیجہ ہیں اور ہندوؤں
اور مسلمانوں کے دیرینہ اتحاد کی نشانی ہیں۔

ممالک محروسہ میں مسلمانوں کے مذہبی
اداروں کی تعداد (۷۷۴ و ۱۴) ہے جن
میں (۴ و ۰۰۰) مسجدیں ہیں۔ اس کے
برخلاف ہندوؤں کے مذہبی اداروں کی
تعداد (۳۵۸ و ۲۶) ہے جن میں سے
(۲۴ ۰۰۰) مندر ہیں۔ یہ ادارے راست

[illegible]

[illegible] ایسے وسیع تصور اور [illegible] عمل پر مبنی ہیں۔ جو رعایا کی زندگی کے ہر شعبہ پر اثر انداز ہوگا۔ سب بعد جنگ تنظیم کے ضمن میں جو منصوبہ بندی کی گئی ہے اس میں صنعتی تجارتی اور زرعی ترقی [illegible] کے تحفظ [illegible] کی توسیع اور تعلیم کی اشاعت کا خاص طور پر خیال رکھا گیا ہے اب یہ اہل ملک کا کام ہے کہ ان جو منصوبہ بندانہ اسکیموں کو کامیاب بنانے کے ساتھ ردعمل لائے۔ حکومت کے ساتھ پورا پورا تعاون کریں اور ان سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھائیں حکومت اور عوام کے مابین اس اشتراک عمل ایک بڑی بیش قیمت چیز ہے۔ اس موقع پر یہ کہنا بھی بے محل نہ ہوگا کہ حکومت سرکار عالی کے مفاد [illegible] تاکہ [illegible] کے مفاد سے [illegible] ملک کے باشندوں کو اس حقیقت پر کبھی شبہ نہ کرنا چاہیئے کہ اگر حکومت کسی معاملہ میں ان کو رہبری کرے یا نگرانی قائم کرے تو اس کا سبب مملکت حیدرآباد کے محصول دہندوں کے مفاد یا بحیثیت مجموعی ملک کی تمام ترقی کے سوا کچھ اور نہیں ہو سکتا۔

مہر عثمانی میں حیدرآباد نے جو ہمہ جہتی ترقی کی ہے وہ نتیجہ ہے اس تعلق خاطر کا جو [illegible] تحقیق بادشاہ کو اپنی عزیز رعایا کی فلاح و بہبود سے رہا ہے۔ رعایا کے ساتھ حضور پرنور کی شفقت آمیز محبت ان کے دلوں میں عمیق ترین گہرائیوں میں گھر کر چکی ہے۔ وہ اپنے شاہ ذیجاہ سے جو والہانہ عقیدت رکھتے ہیں اس کا عملی مظاہرہ اس وقت ہوا جب چند روز پہلے نصیب دشمناں بندگان عالی کا مزاج ناساز ہو گیا تھا۔ ناسازی مزاج شاہانہ ساری رعایا کے لئے باعث تشویش و تردد بن گئی تھی اور سبھوں نے بارگاہ رب العزت میں اپنے محبوب بادشاہ

[illegible] ہے کہ [illegible] ہر شعبہ میں [illegible] اور [illegible] کو [illegible] ہے [illegible] ایک عظیم ترقی [illegible] ہے [illegible] توفیق عطا فرمائے [illegible]

---

بقیہ صفحہ ۳۷

# زمانہ جنگ کے مسائل صحت

## ماس ریڈیوگرافی کے مکمل تجربہ اور آزمائش

آلات مہیا ہو جانے کی وجہ سے ماس ریڈیوگرافی کی مہمیں شروع کی گئیں اور انہیں موٹر گاڑیوں میں رکھ کر کارخانوں اور دفتروں میں بھیجا گیا اور ایک ایسے ملک میں جہاں ہر بات رضاکارانہ طور پر کی جاتی ہے کامیابی کے لئے یہ امر ضروری تھا کہ متعلقہ مردوں اور عورتوں کو اس معاملہ سے دلچسپی لینے کی ترغیب دی جائے کارخانوں میں عموماً اور شہر کے دروغاؤں کے ذریعہ ترغیب دی گئی اور ان کی تنخواہوں کے نفاذ کے ساتھ ساتھ انہیں تشریحی رسالے دیئے گئے اس بات کی کوشش کی گئی کہ کوئی شخص خوف زدہ نہ ہونے پائے کیونکہ اب بھی بے شمار آدمی ایسے ہیں جو اس بات کو پسند نہیں کرتے کہ انہیں اپنے سخت بیمار ہونے کا علم ہو۔ لوگوں نے اس اسکیم کا شاندار خیر مقدم کیا ہے اور دوسری عالمگیر جنگ کے بعد جب اس سروس میں زیادہ توسیع کی جائے گی اس کا شمار ہر شخص کی روزمرہ کے سماجی کاموں میں ہونے لگے گا۔ پھر چند سال کے بعد ان کوششوں کا نتیجہ برآمد ہوگا اور تپ دق کی اموات میں تدریجی کمی ہو جائے گی کیونکہ ایسے کاموں کے نتیجے بتدریج ہی برآمد ہوتے ہیں۔

مہیا شدہ ثبوت سے ظاہر ہوتا ہے کہ ہر ہزار آدمیوں سے ۱۴ بظاہر تندرست ہوتے ہیں لیکن انہیں پھیپھڑے کی کوئی ایسی سخت تکلیف ہوتی ہے جس کا کچھ نہ کچھ علاج ہونا چاہیئے ہزار میں سے تین ایسے ہیں جنہیں اپنا عام مسلمہ ترک کر دینا چاہیئے اور ایک سینی ٹوریم میں داخل ہو جانا چاہیئے لیکن ہر ہزار میں سے ۱۱ ایسے ہیں جو

بھی اس مرحلہ میں نہیں پہنچے اور غالباً وہ طبی نگرانی اور توجہ کے ساتھ اپنا کام جاری رکھ سکتے ہیں آخر الذکر گروہ کے آدمیوں کے خطرہ کو ماس ریڈیوگرافی کے ذریعہ بروقت نہ دریافت کر لیا جاتا تو وہ یا تو سینی ٹوریم میں پہنچ چکے ہوتے یا مر چکے ہوتے۔

---

بقیہ صفحہ ۱۶

اس عرصہ میں دنیا تیر جدید کی نکریں میں زیادہ طاقتور اور بڑی بھی اس عرصہ میں جنگ کا اضمحلال باقی رہا لیکن جونہی یہ دور ختم ہوا جنگی تیاریاں زور پکڑ گئیں ۱۹۱۹ء سے ۱۹۲۹ء تک کا زمانہ اسلحہ سازی کی دوڑ کا زمانہ تھا ۱۹۲۹ء میں یکایک اقتصادی حالات جواب دے گئے اور ساری دنیا پر بیکاری کے کثیف بادل کچھ اس طرح چھائے کہ سارا دنیا مسموم ہو گئی۔ بہت جلد ایک دوسری جنگ نے دستک دی اور ساری دنیا اس میں نہا گئی۔

## احتیاط

ایک مرتبہ بین الاقوامی ادارہ کے ذریعہ عالمی امن قائم کرنے کی کوشش ناکام ہو چکی ہے مجلس اقوام نے کچھ ایسی ساعت دم توڑا کہ نہ تو اس لاش کو گور و کفن نصیب ہوا اور نہ کوئی اسکی بے چارگی اور بے کسی پر دو آنسو بہا سکا۔

ایک نئے بین الاقوامی ادارے کے قیام کے لئے پھر سے سرگوشی اور کانا پھوسی ہو رہی ہے مسٹر چرچل نے فرمایا تھا۔ آج سے بہت قبل جب کہ وہ وزیر اعظم نہ تھے۔

> یہ سوچنا کہ اسلحہ کی افراط سے جنگ ہوتی ہے اور تخفیف اسلحہ جنگ روکتی ہے۔ انتہائی حماقت ہے ہمیں اسلحہ کی تخفیف کی کوشش نہیں کرنی چاہیئے بلکہ شکایتیں اور جھگڑے کم کرنے کی کوشش کرنی چاہیئے۔

ضرورت ہے کہ اتحادی مدبرین اس نکتہ پر ایک سے زیادہ مرتبہ غور کریں جتنی بار وہ غور کریں گے مسٹر چرچل کے ان الفاظ میں اتنی ہی وسعت پیدا ہوتی جائے گی۔

وہ ہندو ہو یا مسلمان، پارسی ہو یا عیسائی علی الترتیب اپنے گانو، تعلقے، ضلع اور صوبے کا مذہبی افسر ہوتا ہے صوبہ دار کے بعد امور مذہبی دو حصوں میں منقسم ہو جاتے ہیں ایک شعبۂ نظم و نسق ہے اور دوسرا انفصال مقدمات و تصفیہ نزاعات سے متعلق ہے۔ شعبۂ نظم و نسق کی نگرانی کے لئے جو عہدہ دار مقرر ہے وہ ناظم امور مذہبی کہلاتا ہے اور اس کا صدر دفتر [illegible] میں ہے اور دیگر محکموں کی طرح ایک [illegible] اور صدر المہامی کے تحت ہے [illegible] مقدمات کے سلسلے میں یہ افسر [illegible] اور اراضی کے مفادات ان خانگی افراد کے [illegible] سے خالی نہیں ہو سکتے [illegible] یا [illegible] یا تنظیم کی حیثیت سے [illegible] ہر ایک کو [illegible] ہوتا ہے [illegible] کے لئے ناظم عطیات مقرر ہے [illegible] بالگذاری سے لیا جاتا ہے اور [illegible] قسم کے مقدمات کی سماعت کا بالکلیہ اختیار حاصل ہے۔ اس کے فیصلوں کا مرافعہ ایک کمیٹی کے آگے پیش ہوتا ہے جو باب حکومت کے دو ارکان پر مشتمل ہے اور اگر کبھی کوئی [illegible] رکن باب حکومت موجود نہ ہوں تو عدالت عالیہ کے میر مجلس کو کمیٹی میں شریک کر لیا جاتا ہے۔ ان اعلیٰ عدالتی حکام کے تقرر میں اور نہ قانون کے نفاذ میں کسی ذات پات یا مذہب و ملت کی بنا پر کوئی امتیاز رکھا جاتا ہے ایک مقررہ مالیت سے زیادہ کے مقدمات توثیق کے لئے خود اعلیٰ حضرت بندگان عالی کے ملاحظے میں پیش کئے جاتے ہیں۔ مسلمانوں اور ہندوؤں کے ایسے اوقاف اور مشروط الخدمت جاگیرات کے مسائل جن کی مالیت لاکھوں روپے ہوتی ہے اس طریقے پر طے کئے جاتے ہیں۔

اس سلسلے میں اگر حضرت اقدس و اعلیٰ کے متعدد فرامین مبارک کا مطالعہ کیا جائے تو یہ اچھی طرح واضح ہوگا کہ شخصی قوانین اور مذہبی عقائد کے اختلاف سے شاہ ذیجاہ کی ذات ستودہ صفات ہمیشہ بالاتر رہی اس کی [illegible] یہ [illegible] کا فرمانا ہے [illegible] شخصی اعتقادات حائل نہ ہوں [illegible] فرامین مبارک [illegible] کی [illegible] ابیاری میں [illegible] نہیں لیا [illegible] [illegible] رہے کہ [illegible] مذاہب کا تعلق ہے اعلیٰ [illegible] زندگی ایک [illegible] ہے مگر اس کے [illegible] میں جس [illegible] عرض میں موجود [illegible] ہے [illegible] رکھتا ہوں [illegible] کو صلح کل [illegible] کیا جاتا ہے کیونکہ [illegible] مذہب [illegible] ان کے [illegible] ایک [illegible] ہے [illegible] رہنما ہوتا ہے [illegible] ہے کہ دنیا کے سب مذاہب کو ایک نظر سے دیکھا جائے [illegible] فرماتے ہیں کہ [illegible] کے بعد [illegible] کو [illegible] اس کی بصارت کا قصور سمجھا جائے گا [illegible] آخر میں یہ فرمایا گیا ہے کہ "اس شرف پر مجھے اور میرے بزرگوں کو ناز رہا ہے اور رہے گا"۔

اس ایک جملے میں مملکت دکن کی قومی تاریخ موجود ہے یہ ایسا فرمان مبارک ہے جو تاجدار دکن کی عظمت کا خراج اپنے اور بیگانے ہر شخص سے وصول کر رہا ہے۔ کسی قوم کے مختلف اجزاء کو شیرازہ بند کرنے کے لئے یہ ایک عظیم الشان تصور ہے جو صرف سلاطین آصفیہ کا طرۂ امتیاز رہا ہے اور بالخصوص حضرت آصف جاہ سابع کا دور حکومت مذہبی رواداری کی ایسی مہتم بالشان مثال ہے کہ سلف میں اس کی نظیر نہیں ملتی۔ ایسے عادل و انصاف پسند فرمان روا کا سایہ ہمیشہ قائم و دائم رہے اور اشرار کی فتنہ پردازیوں سے اس کی رعایا اور سلطنت محفوظ و مامون رہے۔

## بقیہ صفحہ ۵۱

**ضلع رائچور** ارکان [illegible] ضلع [illegible] ضلع کا [illegible] کے مختلف قصبات اور [illegible] کے باشندوں کو مخاطب کر کے [illegible] دلنشین کیا گیا کہ [illegible] کو برقرار رکھیں [illegible] اس بات کا [illegible] ضلع رائچور کا اتحاد و اتفاق [illegible] ہم آہنگی کا شہرہ آفاق ہے۔

**شاہین** اسی طرح [illegible] کی [illegible] اور [illegible] حصہ لیا [illegible] کی [illegible] دلوں کو [illegible] دلانے کی [illegible] جذبات کو ابھارنے کی قابل تحسین کوششیں کیں۔

## بقیہ صفحہ ۵۶

[illegible] اپنے کاروبار کو پھیلانے اور [illegible] بڑھانے کے لئے طلب کیا گیا [illegible] اور اسی تاریخ [illegible] اپنے مقاصد کی جانب آگے بڑھی۔

اضلاع اور تعلقات میں ایک ہی تاریخ اور ایک ہی وقت میں ہر دو موقعوں پر جلسے منعقد کئے گئے جن میں اندازہ ہے کہ بحیثیت مجموعی ہر موقع پر پچیس سے تیس ہزار تک لوگوں نے شرکت کی اور اس سے دوگنے تماشائی لوگ جلوسوں کی جانب متوجہ ہوئے۔ ان مجامع سے نظموں اور تقریروں کے ذریعہ ملک کے مختلف طبقات میں دوستی و مروت اور خلوص کا پرچار کیا گیا اور [illegible] یکسو اپنے محبوب شاہ ذیجاہ سے اظہار عقیدت کا موقع مل گیا۔

۵۔ اشاعت۔ اردو، تلنگی، مرہٹی، کنڑی اور انگریزی [illegible] اخباروں میں تمام امن سے متعلق دس مضامین شائع ہوئے اور [illegible] مضامین رسالے اور پوسٹر کی صورت میں بھی شائع کئے گئے۔

دیہی اموال کی نگرانی میں ہیں جن میں سے (۳۱۰ و ۲۰) ہندو ہیں اور (۲۷۶ و ۲) مسلمان۔ مملکت حیدرآباد کے غیر مسلم مذہبی اداروں یا افراد کو محکمہ امور مذہبی کی جانب سے جو سالانہ معینہ امداد دی جاتی ہے ان کی مجموعی رقم (۳۰۹ و ۱۶ و ۱) روپے ہے غیر مسلم اداروں یا افراد کو تعلیمات زراعت اور طبابت کے محکموں سے جو امداد دی جاتی ہے ان کی مجموعی رقم (۷۹۰۸۱۰ و ۱) روپے ہے۔ غیر مسلموں کی ایک بڑی تعداد ایسی ہے جن کے نام پر مشاہرے جاری ہیں۔ ان پرگنوں سے جو مصارف عائد ہوتے ہیں ان کا سالانہ حساب (۱۹۰۴۰۳) روپے ہے۔

ہندوؤں کو سبع جاگیریں دی گئی ہیں تاکہ ان کی آمدنی سے دیولوں میں پوجا پاٹ اور دوسرے مذہبی مراسم کا انتظام ہو سکے۔ اس مقصد کے لئے (۱۲۰) گانوں مختص ہیں جن کی سالانہ آمدنی (۳۰) لاکھ روپیوں سے بھی زائد ہے۔ اس کے سوا (۱۹۰۵۵) مندروں کے لئے نقد معاش اور مجاس اراضی کی شکل میں (۳۱۱ و ۰۰۰) روپوں کی رقم دائمی طور پر منظور ہے معاش یاب مندروں کی تعداد معاش یاب مسجدوں کے مقابلے میں (۶۰۳۳۱) زیادہ ہے اور مندروں کو مسجدوں کے مقابلہ میں کم و بیش (۶۰۰۰۰۰) روپے زیادہ ملتے ہیں مزید برآں مندروں میں موقتی طور پر مذہبی مراسم اور تہوار منانے کے لئے سرکاری موازنے میں متوالی سالانہ (۲۱۶ و ۷۶) روپے کی رقم بھی شریک ہے۔ حکومت ایسے اشخاص مثلاً شاستریوں کی مالی امداد بھی کرتی ہے جو ہندو مذہب سے اچھی طرح واقفیت رکھتے ہیں اور کتھاؤں وغیرہ کے ذریعہ پران اور شاستری کی تعلیمات کی اشاعت کرتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو تقریباً (۶۰۰۰) روپیہ سالانہ ملتے ہیں۔

حکومت سرکار عالی نے ہندوؤں کو (۳۱۵ و ۱) گانو غیر مشروط جاگیر کے طور پر دے رکھے ہیں۔ ان کے سالانہ محاصل (۹۳۶۰ و ۹۶ و ۱) روپے ہیں۔ یہ جاگیریں موروثی ہیں۔ اسی طرح (۴۱۶) اشخاص کو سالانہ (۹۱۰ و ۱۶) روپے موروثی منصب کے طور پر ملتے ہیں۔ تنہا علاقہ دفخاص مبارک میں (۵۱) غیر مسلم منصبدار ہیں۔

علاقہ دیوانی میں (۶۰۸۰۰۴۰۱) علاقہ دفخاص مبارک میں (۴۱۰۰۹۰) اور علاقہ جاگیرات میں (۲۰۴۳۰۵۶۱) غیر مسلم پٹہ دار اور اجارہ دار ہیں۔ علاقہ دیوانی میں (۲۰۴۰۹۱) علاقہ دفخاص مبارک میں (۱۰۲۰) اور علاقہ جاگیرات میں [illegible] غیر مسلم مورثی دار ہیں۔ ملک محروسہ میں غیر مسلم اور میراث داروں کی تعداد (۴۴۲۰) ہے۔

یہاں یہ بات بھی قابل ذکر ہے کہ شاہان سلف نے برہمنوں کو ان کی خدمات جلیلہ کے صلے میں مذہب اور جاگیرات مرحمت کئے تھے۔ مگر جب ان میں سے کوئی منصبدار بے اولاد فوت ہو جاتا ہے تو اس کا منصب یا جاگیر بحق سرکار ضبط ہو جاتی ہے کیونکہ شرع اسلام میں تبنیت کا طریقہ تسلیم نہیں کیا جاتا۔ اب تک جتنی جاگیریں اس طرح ضبط ہوئیں ان کا سالانہ محاصل (۳۶۳۱ و ۰۱ و ۲۳) روپے ہے اس کے برخلاف جو جاگیریں یا معاشیں ہندوؤں کو دی گئی تھیں وہ ان کے خاندانوں میں تا حال اسی طرح جاری ہیں کیونکہ ہندوؤں کے پاس تبنیت کا دستور جائز ہے اور ان کے لاولد مرنے پر ان کا متبنیٰ معاش کا وارث قرار پاتا ہے۔

بیرون ممالک محروسہ کے غیر مسلم اداروں کو جو معینہ امداد دی جاتی ہیں ان کی مجموعی رقم (۴۹۲ و ۳۷) روپے ہے اس کے سوا کئی غیر مسلم ادارے حضرت اقدس و اعلیٰ کے رہین منت ہیں۔ مسٹر لیس۔ آر۔ داس کی تعلیمی اسکیم کے لئے حضور ممدوح نے دو لاکھ روپے اور ڈاکٹر ٹیگور کی درس گاہ "وشوا بھارتی" کے لئے ایک لاکھ روپے عطا فرمائے۔ اسی طرح مختلف اداروں کو سلطان العلوم خسرو دکن سے بڑی بڑی امدادیں ملتی رہیں اور اکثر اب تک برابر ماہانہ یا سالانہ مل رہی ہیں۔ ہندوستان کا کوئی قومی ادارہ ایسا نہیں ہے جو شاہ دکن کے دریائے کرم سے فیض یاب نہ ہو رہا ہو چاہے علی گڑھ یونیورسٹی ہو چاہے بنارس یونیورسٹی خواہ جامعہ ملیہ دہلی یا شانتی نکیتن۔ سب یکساں طور پر آپ کے فیض سے متمتع ہو رہے ہیں۔

تاجدار دکن کے عہد زریں میں حیدرآباد میں جہاں اور عظیم الشان کام انجام پائے اور متعدد اصلاحیں ہوئیں وہاں آثار قدیمہ کا محکمہ بھی قائم ہوا تاکہ ملک کی قدیم یادگاروں کی نگرانی کی جائے۔ اس محکمہ نے ایلورا اور اجنٹا کے مشہور غاروں کو صاف کرکے ان کے تحفظ کا بندوبست کیا۔ بیدر کی بہمنی اور بربیدشاہی عمارتوں کو ظلمت و رجعت سے بچایا اور گولکنڈا اور بیدر و شولاپور کی مشہور مسجدوں و عمارتوں اور دیولوں کو درست کرایا۔ تمام حدود مملکت کے اندر قدیم تاریخی یادگاروں کا پتا لگایا۔ ان عمارتوں کے چھوٹے چھوٹے تاریخی مقالے لکھے اور ان کے فوٹو شائع کئے اور ان کی طرز تعمیر اور مسالے کی خوبیوں پر روشنی ڈالی۔ مسلمانوں کی مذہبی عمارتوں کے تحفظ پر حکومت کا کم و بیش تر ستر ہزار روپیہ صرف ہوتا ہے اس کے مقابلہ میں ہندوؤں کے آثار کی نگہداشت اور ان کی مرمت پر اندازاً دس لاکھ روپے صرف ہوئے۔

اعلیٰ حضرت بندگان عالی نے خاندانی روایات رواداری کو اور بھی درخشاں فرمایا۔ وہ اس طرح کہ ہندوستان کے بعض علاقوں میں گاؤکشی کے فسادات سے وہاں کا امن و اماں متاثر ہوتا رہتا تھا۔ آپ نے ذریعہ فرمان مبارک اپنی تمام مملکت میں گاؤکشی کی ممانعت فرما دی یہ واقعہ عہد عثمانی کی وہ مستقل یادگار ہے جو ہنود کے دلوں پر نقش ہے اور ان میں ہے۔

اوقات اور دیگر امور مذہبی کے دستور کے مطابق بھی چند امور کا مختصر ذکر بے موقع نہ ہوگا۔ ہر گانو کا پٹیل اور پٹواری، ہر تعلقے کا تحصیلدار، ہر ضلع کا شقدار اور ہر صوبے کا صوبہ دار خواہ

# کیا دائمی امن کا قیام ممکن ہے؟

## متحدین کے لئے مشکلات کا سامنا!

بڑی بڑی قربانیوں کے بعد [illegible]
تو سیاہ چھ برس گذر چکے ہیں متحدین کو خوش
کے خلاف فتح حاصل ہوئی ہے اور تمام دنیا
کے [illegible] میں جاپان سے جنگ [illegible]
[illegible] کامیابی و کامرانی کے ساتھ
ہوئی مشکل [illegible] اصول کا خیال کرتے ہوئے [illegible]
بھی کچھ کم خطرناک دشمن نہ تھا مگر جرمنی کی شکست
کے بعد جاپان کی شکست کے قوی امکانات پیدا
ہو گئے تھے اور اتحادیوں نے بھی اپنی پوری
توجہ اس کی طرف مرکوز کر دی تھی۔

متحدین کے لئے دوران جنگ جو
توجہ کا مرکز بنے ہوئے تھے وہ حسب
ذیل ہیں۔

۱۔ مغرب میں نازیت اور فاشیت کا خاتمہ۔
۲۔ مشرق میں جاپان کو شکست دینا
۳۔ مابعد جنگ دائمی امن کا قیام۔

مشرق و مغرب دونوں دشمنوں کا خاتمہ
تو ہو چکا ہے۔ مگر دائمی امن کے قیام میں انکو
بڑی دشواری پیش آ رہی ہے۔ کیونکہ مشرق اور
مغرب دونوں جگہ دشمنوں پر کامیابی [illegible]
ہو گیا ہے۔ اب ایک سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ
کیا ان حالات میں دائمی امن کا قیام ممکن ہے؟
یہ ایک سوال ایسا ہے جو اس وقت تقریباً ہر انسان
کے دماغ میں پیدا ہو رہا ہے۔ اور لازمی
نتیجہ ہے جنگ کے اختتام کا۔ اب دیکھنا یہ
ہے کہ تاریخ کیا کہتی ہے حقائق۔

(REALITIES) کیا کہتے ہیں۔
ہماری آرزوئیں و تمنائیں کیا ہیں۔ اور انسانی
نفسیات (Human Psychology) کیا چاہتی ہیں؟

تاریخی حقائق یہ بتاتے ہیں کہ گذشتہ
دیڑھ دو سو برس سے افراد و اقوام کی یہ
خواہش رہی ہے کہ وہ قوت حاصل کریں اور
دوسروں پر غالب ہوں معاشی خود اکتفائیت
(Economic self efficiency)

[illegible] اور صنعتی
انقلاب (Industrial Revolution)
نے [illegible]
[illegible]
[illegible]
[

بقیہ صفحہ ۳۸

## جنگ کے بعد صحت عامہ کی ترقی

[illegible] اور اس کے ادارے قائم کرنے کے امکان پر بحث مباحثہ ہوا۔

ڈاکٹر ڈبلو آر ایکرنیڈ نے جو انڈین ریسرچ فنڈ ایسوسی ایشن اور ہائی اسپیرگس کانفرنس کے ایک ممبر ہیں کانفرنس کے ان تجاویز کے متعلق ایک رپورٹ پیش کی جن کا تعلق خوراک اور صحت کے مسئلہ سے ہے اور ان کی مفارشات کی اہمیت کی تشریح کی۔

بعد میں جو مباحثہ ہوا اس میں ایک سے زیادہ نمائندوں نے اس خیال کا اظہار کیا کہ ہندوستان کا فوری مسئلہ نوعیت کا نہیں بلکہ مقدار کا ہے اور ایک بلند تر معیار زندگی اور عوام کی خریداری کی استطاعت میں ترقی کی نہایت شدید ضرورت ہے۔ مقررین میں سے ان لوگوں کے کم خرچ کے متعلق تجویز سے تبصرہ کیا۔

بورڈ نے غذائی آمدنیوں کی کمیٹی کی رپورٹ میں بتائی ہوئی کئی تجاویز صوبوں اور ریاستوں کے سامنے بطور سفارشات کے پیش کیں تاکہ ان پر جلد عمل کیا جائے ان میں سے بعض یہ ہیں۔ ایک خاص معیار پر مونگ پھلی بنانے کا طریقہ۔ انتظامی عملہ کی جانب سے سخت تر کارروائی صحت کے مقامی انتظامات پر ڈائرکٹر صحت عامہ کی پوری پوری نگرانی اشیاء خوراک کے ڈبوں پر جو کا پیسنے والے لیبل لگانے کی سزا چیزیں بنانے والوں کا لائسنس اور نشر و اشاعت میں اضافہ۔

بورڈ نے تعلیم کے مرکزی مشاورتی بورڈ کی اس تجویز کو منظور کر لیا کہ دونوں بورڈوں کی ایک مشترکہ کمیٹی بنائی جائے جو ہندوستان میں اندھے پن کو روکنے کے مسئلہ پر غور کرے اور اپنی سفارشات کو حکومت ہند کے سامنے پیش کرے۔

بورڈ نے یہ سفارش بھی کی کہ صحت کے صوبجاتی اور ریاستی محکموں میں تغذیہ کا ایک تربیت یافتہ ماہر کام کرے اور صوبجاتی اور ریاستی تغذیہ کمیٹیاں قائم کی جائیں۔ اس کے علاوہ یہ تجویز بھی پیش کی کہ ہندوستان کی تغذیہ کی قومی مشاورتی کمیٹی میں ردوبدل کرنے یا اس کو اور ترقی دینے کی ضرورت کے متعلق حکومت ہند کو تحقیقات کرنی چاہئے تاکہ ایک ایسا قومی ادارہ قائم ہو سکے جیسا کہ ہائی اسپیرگس کانفرنس میں بتایا گیا ہے۔

بورڈ نے ہندوستان میں فرنگ سروسوں کی ترقی کے متعلق انڈین میڈیکل سروس کے ڈائرکٹر جنرل کی تیار کی ہوئی ایک یادداشت پر بھی غور کیا اور یہ سفارشات کیں کہ صوبوں اور ریاستوں میں صوبجاتی فرنگ سروسیں قائم کی جائیں۔

---

بقیہ صفحہ ۳۶

## زمانۂ جنگ کی سائنسی ایجادات

[illegible] اس بات کو پسند کرے یا نہ کرے [illegible] ایک ایسی تہذیب کے نظام میں اہم حصہ لینا پڑے گا جو عملی سائنسوں پر مبنی ہے۔

سوسائٹی میں سائنس کے مرتبہ کے بارے میں [illegible] سے زیادہ اہم مثال اس رپورٹ [illegible] ہے جو شعبہ [illegible] ماہ العینین [illegible] پروفیسر پی کیپٹزا نے سوویٹ [illegible] سائنس [illegible] کے روبرو پیش کیا ہے۔ ذیل کا معمولی فقرہ اس رپورٹ میں سے ہے۔

**سائنس اور زندگی۔** ہمارے اشتراکی ملک میں سائنس کو ایک خاص رتبہ حاصل ہے [illegible] دوسرے ملکوں میں بھی یہ بات کافی مشہور ہے۔ اور عام طور پر تسلیم کی جاتی ہے کہ سائنس ملک کے معدنیات اور زراعت کی ترقی میں زبردست حصہ لیتی ہے۔ لیکن ہمارے ملک میں سائنس کے متعلق یہ تسلیم کر لیا گیا ہے کہ جن چیزوں پر ہماری ثقافت کی ترقی کا دارومدار ہے ان میں سے ایک سائنس بھی ہے اور اسے ہمارے نظریات اور قومی اقتصادیات کی ترقی میں ایک ممتاز حیثیت حاصل ہے اس وجہ سے دوسرے ملکوں کے بہ نسبت جہاں سائنس کی نشوونما اتفاقی طور پر اور خود بخود ہوتی ہے ہمارے ملک میں سائنس کی تنظیم زیادہ پختہ مقصد ہونی چاہئے سائنس اور زندگی کے درمیان گہرا اور زیادہ مکمل تعلق ہونا چاہئے۔"

یہ خیال آگ کی طرح پھیل گیا ہے اور اس کا ثبوت یہ ہے کہ ریاست ہائے متحدہ امریکہ جیسے ملک میں بھی جہاں کے لوگ عملی سائنس اور صنعت کے لئے نجی جہم کے عقیدہ پر جمے ہیں۔ زمانۂ جنگ میں حکومت کے ماتحت سائنس اور تحقیقاتی محکمہ قائم کر دیا گیا ہے اور جنگ کے بعد اس کی سرگرمیاں خفیف سی ترمیم اور اصلاح کے بعد جاری رہیں گی۔

انگلستان میں اس کی نوآبادیات اور ہندوستان میں سائنسی اور صنعتی تحقیقات کی اسکیموں کے لئے محکمہ اور دفاتر کھولے گئے ہیں جن کا تعمیر بعد جنگ کی اسکیم سے گہرا تعلق ہے۔ یہ سرگرمیاں اس وقت تک وسیع پیمانہ پر جاری رہیں گی جب تک سائنس حکومت کی قومی تعمیر کی سرگرمیوں کے تمام شعبوں میں اپنے لئے مناسب درجہ حاصل نہ کر لے۔

امریکہ کے آئے۔ آر۔ اولیس نے حال میں حسب ذیل بیان دیا ہے۔

اس جنگ کے دوران میں بہت سے ماہرین طبیعات کو یہ بات معلوم ہوا کہ طبیعاتی حقائق کی دریافت کی طرح ان کا استعمال بھی دلچسپ اور تسلی بخش ہے۔

اس ملک میں ہم میں سے بعض کو جنہیں موجودہ جنگ کے دوران میں طبیعاتی حقائق کے استعمال کی تحقیقات کا پہلی دفعہ موقعہ ملا ہے ایسے ہی تجربات حاصل ہو چکے ہیں۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ اب کارخانوں کے پختہ کار مالکان بھی خالص تحقیقات کی قدر و قیمت کو محسوس کرنے لگے ہیں۔ سائنس کے حقائق کی دریافت اور ان کے استعمالوں کی تحقیقات کے درمیان یہ خوشگوار رابطہ قائم ہو جانا یقیناً ایک بہت بڑی کامیابی ہے۔ جس سے انسانی ترقی کے سلسلہ میں نہایت مفید نتائج برآمد ہوں گے۔

بقیہ صفحہ ۵۴

لہٰذا ہم میں سے ہر ایک کا یہ فرض ہے کہ ہم اپنے باہمی تعلقات کو صحیح نقطہ سے شروع کریں۔ یاد رہے کہ صحیح نقطۂ عمل ہے مشفقانہ نیک اور ہمدردانہ عمل ہے۔

معزز حضرات۔ مقامی شاخ مجلس قیام امن اورنگ آباد کی جانب سے میں اور ایکبار محترم و معزز حاضرین کا خیر مقدم کرتا ہوں اور دعا کرتا ہوں کہ یہ اجلاس اپنے مقصد میں کامیاب ہو۔

# "اسلامی جمہوریت ہی امن کا صحیح راستہ ہے"

معاصر ڈان رقمطراز ہے کہ اس وقت ہم ایک مہیب بین الاقوامی جنگ کے آخری دور سے گزر رہے ہیں گزشتہ پانچ سال کی مدت میں اس جنگ نے ایک خوفناک تباہی پھیلا دی ہے۔ صدیوں کی بیش قیمت تمدن و تہذیب کا صفایا کر دیا ہے پس فطرتاً ہم تمام عالم کی تعمیر نو اور اس کی از سر نو آبادی کی تجاویز اور منصوبوں پر غور کر رہے ہیں یہی وقت ہے کہ ہم ان ضروری حقائق کا انکشاف کریں جو جنگ کی تباہ کاریوں کی تلافی میں عالم کے نظام نو میں ممد و معاون ہوں۔

سب سے پہلے اسلام کا یہ اصول سامنے آتا ہے جس کی رو سے چھوٹی بڑی تمام اقوام عالم کو اللہ کی وسیع زمین پر رہنے سہنے کا حق حاصل ہے۔ مدائن زمین کی وسعت کا یہ اسلامی تصور یہ سمجھنے کے لئے کافی ہے کہ دنیا کی اس سرزمین پر تمام اقوام آرام و اطمینان سے اپنی زندگی گزار سکیں اگر اس حقیقی معنی پر غور کریں تو ہمیں حیات انسانی کے تصور کو وسیع کرنا ہوگا۔ اور بین الاقوامی دائرہ سے کام لینا ہوگا

ہر قوم کو ترقی کرنے اور آگے بڑھنے کا حق حاصل ہے اس سے "برتر اقوام" اور "محتاج نسلوں" کے نظریہ پر کاری ضرب لگتی ہے اور یہی وہ تقریر ہے جو اس عالمگیر جنگ کو آگے بڑھانے کا ذمہ دار ہے۔ اس قسم کے ایقان سے نسلی تفوق کا ایک غلط خیال ضرور پیدا ہو جاتا ہے مثلاً فرنگی اقوام میں نازیوں کا یہ عقیدہ ہے کہ وہ سیاہ فام یا بھورے رنگ کی قوموں پر حکومت کرنے اور انہیں غلام بنائے رکھنے کے لئے پیدا ہوئے ہیں دوسری اقوام کے استحصال بالجبر میں کارفرما ہے بقائی نسل کے لاکھوں افراد کو نیست و نابود کرنے میں انہیں ذرہ برابر بھی تاسف و ندامت نہیں محسوس ہوتی۔ اسلام میں نسلی تفوق اور امتیاز کا سرے سے وجود ہی نہیں اسلام نے کبھی بھی رنگ و نسل کا کوئی امتیاز قائم نہیں رکھا مختلف ممالک اور مختلف قوموں پر مسلمانوں نے جو حکومت کی ان کی

اس طول و طویل تاریخ میں نسل اور خاندان کی بنا پر تفوق و برتری کے رجحانات کی حوصلہ افزائی کا کوئی شائبہ تک نہیں پایا جاتا۔ اسلام نے بار بار اقوام عالم کو باہمدیگر تعلقات قائم کرنے تلقین کی ہے کہ وہ ہمیشہ اپنے مفاد کو بنی نوع انسان کی فلاح و بہبود کے تحت رکھیں۔ اسلام اس حقیقت کو نظر انداز نہیں کرتا کہ بعض اوقات قوموں کے مابین تعلقات کے قیام و استحکام کے لئے خواہ کیسی ہی پرخلوص کوشش کی جائے وہ ناکام ثابت ہوتی ہے اور اس سے اس طرح کا بحران پیدا ہونے کا امکان پیدا ہو جاتا ہے ان حالات سے نمٹنے کے لئے وہ ایک مجلس اقوام کی تجویز پیش کرتا ہے ایسی مجلس اقوام نہیں جو ایک انجمن مباحثہ سے زیادہ نہ ہو جو گزشتہ عالمگیر جنگ کے بعد بری طرح ناکام ہو گئی بلکہ ایک ایسی مجلس تجویز کرتا جس میں ہر سلطنت یا مملکت کا حاکم سے اس کا فرمانروا نمائندہ بن کر شریک ہو اگر کوئی قضیہ رونما ہو تو یہ جماعت اس کا فیصلہ ثالثی کے طریقہ پر کرے اس طریقہ کے ناکام ہونے پر اس رکن کو باقی ارکان مجلس اپنی فوجی قوت سے زیر کر دیں۔

اسلامی جمہوریت حقیقی معنوں میں اصل جمہوریت ہے جو نہ صرف مذہبی اور سیاسی حالات میں بلکہ انسانیت و مساوات کا حامل رہی ہے نہ تو اس سے سامراج کا خاتمہ یہ بہانہ آمریت کا تھیں بدلا خلافت راشدہ کا عہد تاریخ میں حقیقی اسلامی جمہوریت کا عہد سمجھا جاتا ہے۔ اسلامی جمہوریت ٹھوس اور اصل جمہوریت تھی جہاں رنگ و نسل کا کوئی امتیاز نہ تھا۔ فاتح شہر مفتوح مساوی درجہ رکھتے تھے۔ یہاں غلاموں کو ان کی ادنیٰ اور گری ہوئی حالت سے اٹھا کر انسانیت کے اعلیٰ درجہ پر پہنچا دیا گیا۔ ان کو آزاد کرنے کی ترغیب دلائی گئی اور انہیں قانونی حقوق عطا کئے گئے عورتوں پر زمانہ دراز سے جو غیر انسانی پابندیاں عائد تھیں انہیں رفع کیا اور انہیں حقوق ملکیت عطا کئے۔ یہودیوں نصرانیوں اور دیگر غیر قوموں کو

کافی آبنی آزادی حاصل تھی یہ ظاہر ہے کہ ایسی جمہوریت سے جس کا مفہوم اکثریت کی حکومت لیا جاتا ہے اقلیت کے اہم اور ناقابل حل مسائل پیدا ہوتے ہیں اور جو بعد میں بلکہ اقلیتوں پر مظالم ڈھانے کے مترادف بنتے ہیں۔ اسلام جس جمہوریت کو پیش کرتا ہے وہ اس ذریعہ کے خطروں اور اندیشوں سے پاک ہے اس کی بنیاد انسانی قوانین پر نہیں بلکہ قوانین الہیہ یعنی شریعت پر ہے۔ اسلامی حکومت کا صدر کسی معنی میں آمر نہیں ہوتا وہ نہ تو کامل اقتدار اختیار کا حامل ہوتا ہے نہ قانون شریعت کو رد یا منسوخ کر سکتا ہے۔ اس کی شخصیت شریعت کی سخت پابند ہوتی ہے۔ مسٹر ڈبلیو آرنلڈ ایک جگہ لکھتے ہیں کہ "اس بات کا پابند کر دینا شریعت اسلامیہ کی خاص خصوصیت ہے جو وحی الٰہی سے ماخوذ ہے حیات انسانی کے ہر شعبہ حیات کے قوانین پر حاوی جہاں کلیسائی قانون اور مملکتی قانون میں کوئی فرق نہیں ہے"

اسلام کا نظریہ آمریت کے قطعاً منافی ہے چاہے وہ کسی شکل اور کسی نام سے کیوں نہ ہو چاہے وہ فرد واحد کی ہو یا قومی اشتراکیت یا تبعیت یا فرد واحد کے تعلق کی ہی آمریت ہو سب اسلام کے نظریہ سیاست کے یکسر خلاف ہیں۔

اسلام کو کسی جماعت کے ساتھ رواداری نہیں برت سکتا جو اقتصادی غلبہ حاصل کرنے یا کمزوروں سے استحصال بالجبر کرنے کے لئے بنی

اسلام کے قائم کردہ اقتصادی نظام میں مناسب کو حکومت حاصل ہے نہ تجارتی قیادت کی گنجائش ہے اسلام کے اقتصادی قوانین ایسے وضع کئے گئے ہیں کہ چند افراد کے ہاتھ میں دولت کے ارتکاز و احتکار کو موثر طریقہ پر روکا گیا ہے زکوٰۃ یعنی سال میں ایک مرتبہ اپنے سرمایہ و منافع کا ڈھائی فیصد حصہ بیت المال میں دینا جس کو خاص طور پر غربا اور حاجت مندوں پر صرف کیا جاتا ہے جس سے پیسہ بجائے ایک شخص کے ہاتھ پڑا رہنے کے اسی طرح گردش کھاتا ہے اور احتکار زر کے خلاف اس طرح موثر طریقہ اختیار کیا گیا۔ چنانچہ قرآن نے بھی احتکار زر کی سخت مذمت کی ہے۔ زکوٰۃ کے لزوم کے علاوہ عام خیرات و صدقات کی ہر شخص کو ترغیب بھی دی گئی ہے کہ ان اعلیٰ قوانین میں غربا کو نظر انداز نہیں کر

بقیہ صفحہ

بن گیا ہے۔ اس کی اب وہی حالت ہے جو کہ فرانس کی دو سو سال قبل تھی یا انگریزوں کی دو سال قبل سے موجودہ جنگ کے قبل تک یا جرمنی کی ہٹلر کے برسر اقتدار آنے کے بعد سے (۱۹۳۴ء) روس سے جنگ چھڑنے تک جب تک اقوام میں اخلاقی جذبہ امن پیدا نہ ہو اس وقت تک امن کا سوال ہی پیدا نہیں ہو سکتا جرمنوں کے جذبہ کے تحت مشرق میں جاپان نے انگریزوں کو چیلنج کیا اور کہا کہ ایشیا ایشیا والوں کیلئے ہے (Asia for the Asiatics) کینیڈا، نیوزی لینڈ، نیوفونڈلینڈ اور اسٹریلیا کو انگریزوں نے ڈومینین اسٹیٹس (Dominian Status) دیدیا اور کہا ہے ہم تم لوگوں کا معاشی استحصال اس طرح نہیں کریں گے جس طرح کے دوسرے ماتحت ممالک (Dependencies) کا کرتے ہیں۔ اسپینیوں کا جنوبی امریکہ جاپانیوں کا مشرق میں انگریزوں ہی نے تباہ کیا یورپ اور مشرق کی تجارت پچھلے ہزار دو ہزار سال سے جاری ہے چنانچہ عرب لوگ (Carriers) کا کام کرتے تھے ہندوستان، چین، عراق و عجم اور تمام یورپی ممالک میں ان کی تجارت تھی در اصل عربوں نے جو زبردست تمدن قائم کیا تھا اس کا مقصد سیاسی اقتدار نہیں تھا بلکہ سیاسی رشتہ قائم کرنا تھا اور تجارت اس وقت تک ترقی حاصل نہیں کر سکتی جب تک کہ سیاسی غلبہ حاصل نہ کیا جائے۔ چنانچہ معاشی استحصال کے جذبہ نے سیاسی اقتدار کے جذبہ سے ملکر بڑی قوت حاصل کر لی۔ حقائق کی روشنی میں دیکھیں تو پتہ چلتا ہے کہ در اصل یہ ایک فطری جذبہ ہے جو زمانہ قدیم سے ہر قوم میں چلا آرہا ہے۔ افراد جتنا مرنے سے ڈرتے ہیں اس سے زیادہ قومیں مٹنے سے ڈرتی ہیں۔ قوموں میں غلبہ کی خواہش محض اس وجہ سے ہوتی ہے کہ وہ معاشی وسائل پر قابض رہیں۔ اگر کسی

[illegible] یہ خواہش نہ ہو کہ وہ اپنے حدود کو بڑھائے تو ایک نہ ایک دن کوئی دوسرا اس پر قابض ہو جائے گا چنانچہ خود ہٹلر نے موجودہ جنگ کے آغاز سے قبل جرمن رعایا کو مخاطب کرتے ہوئے کہا تھا جب رائش میں تمام جرمن شامل ہو جائیں اور ان کے لئے موجودہ زمین اور موجودہ معاشی وسائل کافی نہ ہونگے تو ہمارے لئے دوسرے علاقوں کا حصول ناگزیر ہو جائے گا اور اس وقت ہل کی جگہ تلوار لے لے گی اور جنگ کے آنسو دنیا کی آئندہ نسل تیار ہوگی۔

چنانچہ جو زندہ قومیں ہیں ان سب کا یہی خیال ہوتا ہے جمود (stagnation) کی خواہش قوتوں کو تباہ کر دیتی ہے۔ انسانی نفسیات کا تجزیہ کرنے سے معلوم ہوتا ہے کہ جنگ کا رکنا ناممکن ہے اور اسی چیز کو تاریخی حقائق کی روشنی میں دیکھیں بھی تو ہم کو وہی جواب ملے گا مثلاً سب سے پہلے ایک (Spanish) گروتیوس نے ۱۶۱۹ء میں اپنی کتاب قانون جنگ و امن لکھی۔ اس کی خواہش یہ تھی کہ بنی نوع انسان کے درمیان جو تفرقہ ہے وہ دور ہو جائے ہر جنگ میں ایک دو نہیں بلکہ ہزاروں عورتیں بیوہ لاکھوں بچے یتیم اور کروڑوں گھر برباد ہو جاتے ہیں لوگوں کو اپنا گھر بار اپنی آنکھوں کے سامنے برباد ہوتا دیکھنا پڑتا ہے چنانچہ گروتیوس کا زمانہ یورپ میں مذاہبی جنگوں کا زمانہ تھا جب کہ مذہب کے نام پر بھائی بھائی کے خون کا پیاسا تھا اور تمام براعظم یورپ دو بلکہ تین عظیم الشان بلیوں میں بٹا ہوا تھا گروتیوس پر جنگ کی خونریزیوں کا بہت برا اثر ہوا مگر وہ بہت جلد جان گیا کہ دائمی امن کسی طرح قائم نہیں ہو سکتا البتہ جنگوں کے درمیانی وقفہ کو یعنی امن کے زمانہ کو طویل بنایا جا سکتا ہے۔ ہر جنگ کے بعد عموماً ایک رد عمل ضرور ہوتا ہے اگر جنگ عالمگیر ہو تو یہ عام خواہش ہوتی ہے کہ آئندہ جنگ کے تخیل ہی کا خاتمہ کر دیا جائے اور مستقل امن کی سبیل نکالنے کی کوشش کی جاتی ہے۔

چنانچہ ہندوستان کی تاریخ میں بھی ایسے بہت سے واقعات گذرے ہیں کلنگ کے کشت و خون کا اشوک کے دل پر اتنا گہرا اثر ہوا تھا کہ اس نے بعد میں کبھی جنگ نہ کی۔ مغلیہ دور حکومت میں اکبر اعظم کی فتوحات کے بعد شہنشاہ جہانگیر اور شاہ جہاں کا زمانہ سوائے دکن کے چند مہمات کے بڑے ہی چین و سکون سے گذرا تاریخ اسلام میں کامل امن کی بہترین مثالیں ملتی ہیں جو مسلمانوں کی رواداری اور مفتوح کے ساتھ برابری کے سلوک کا نتیجہ تھیں۔ جہاں تک یورپ کا تعلق ہے پندرہویں صدی عیسوی تک رومن قوانین تھوڑی بہت تبدیلیوں کے ساتھ قیام امن میں کارآمد ثابت ہوئے اگرچہ بارسن فتح انگلستان کے بعد ہی فرانس اور انگلستان کے درمیان جنگ صد سالہ کی سی طویل جنگ کا آغاز ہو چکا تھا مگر پھر بھی رومیوں کے بنائے ہوئے قوانین امن کے قیام میں بہت مفید ثابت ہوئے مگر پندرہویں صدی بین الاقوامی کشمکش بہت زیادہ بڑھ گئی اسپین اور فرانس انگلستان کی برابری کا دعویٰ کرنے لگے اسپین کو تو بحری برتری (Naval superiority) بھی حاصل ہو گئی تھی جس کا خاتمہ آرمیڈا (Armada) کی شکست پر ہوا لیکن ایلزبتھ کے زمانہ میں تقریباً تمام قوتوں کو انگلستان کے مقابل شکست ہونے سے بین قومی مخالفتیں اور زیادہ بڑھیں چنانچہ فرانس نے اپنے استحکام کی کوشش شروع کی اور نپولین نے تمام یورپ فتح کر لیا مگر باوجود عظیم ترین ابتدائی فتوحات کے آخر میں اسے شکست ہوئی اور اس کے زوال کے بعد جنگ کے خلاف ایک رد عمل ہوا چنانچہ زار روس نے ایک مقدس محاذ (The Holy Alliance) کی بنیاد ڈالی (۱۸۹۹ء) اور ۱۹۰۱ء میں ولندیزی کے پایہ تخت ہیگ میں مختلف کانفرنس مقرر ہوئیں اور ایک بین الاقوامی ثالثی کا محکمہ قائم ہوا ۱۹۰۷ء میں جنگ روس و جاپان کے بعد دوبارہ ہیگ میں ایک امن کی کانفرنس ہوئی

بقیہ صفحہ ۲۸ پر

# قیام امن کی مملکتی عظیم الشان تنظیم

## چیف آرگنائزر مسٹر مقصود احمد خاں کی مساعی

اس مجلس کی تاسیس کا مقصد یہ ہے کہ مختلف طبقات رعایا کے باشرا شخاص کے تعاون کے ساتھ غیر سرکاری کوششوں کے ذریعے مملکت حیدرآباد میں امن عامہ برقرار رکھتے ہوئے اس کو تخریبی اعمال سے محفوظ رکھا جائے۔

یہ مجلس ایک ایسے اصول کے تحت قائم کی گئی ہے اور اس کے اغراض و مقاصد اس قسم کے ہیں کہ اس سے کسی کو شاید ہی کوئی اختلاف ہو۔ اس کا مقصد بطور حفظ ماتقدم ایک احتیاطی تدبیر ہے۔ اس کا اولین مقصد صرف "قیام امن" ہے اور ملک کی ہر جہتی ترقی کے لئے امن عامہ کا قیام ہر صورت لازمی ہے اور یہی وہ چیز ہے جو ایک مدنی انسان اور وحشی حیوان میں مابہ الامتیاز کہی جا سکتی ہے۔

اس مجلس کو سیاسیات یا مذہب سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ رعایائے مملکت آصفیہ جن نعمتوں سے مالا مال ہیں ان سے بدستور فیض پاتے رہنے کے لئے ضروری ہے کہ ہم اپنی دیرینہ روایات اور باہمی رواداری سماجی روابط برقرار رکھیں۔ دشمن کے اثر خاص کر جاپانی پروپیگنڈے کا اثر نہ لیں بلکہ ہم اپنے پڑوسیوں کو امن اور شانتی کا پیغام دیں۔ جس طرح ملک میں پرامن زندگی بسر کر کے ہم اپنے ان سپاہیوں کے لئے جو میدان کارزار میں ہماری حفاظت کے لئے برسرپیکار ہیں قوت بخشنے کا ذریعہ بنیں۔

**ارکان مجلس** بلدہ حیدرآباد اور اضلاع میں اس مجلس کے ارکان کی تعداد ترتیب وار (۵۰) اور (۱۷۱) ہے اس کے علاوہ جو ارکان تعلقوں اور دیہاتوں کے مستقروں پر تشہیر کا کام انجام دے رہے ہیں ان کی تعداد (۳۰۰) ہے۔ اس طرح اضلاع میں غیر سرکاری ارکان کی تعداد ایک ہزار تک پہنچ گئی ہے۔

مجلس کی تمام شاخوں

**یوم امن** کی جانب سے اضلاع اور تعلقات کے مستقروں پر ۲۹۔ آبان ۱۳۵۲ف کو "یوم امن" منایا گیا۔ اس تقریب کو یوم امن کے نام سے اس لئے موسوم کیا گیا کہ ۲۹۔ آبان ۱۳۵۱ف کو مجلس قیام امن مملکت آصفیہ کی تاسیس انتظامی کا پہلا جلسہ اپنے کاروبار کو پھیلانے اور عملی قدم بڑھانے کے لئے طلب کیا گیا تھا۔ اور اسی تاریخ سے یہ مجلس اپنے مقصد کی جانب آگے بڑھی تھی۔

اضلاع اور تعلقات کے مستقروں پر ایک ہی تاریخ اور ایک ہی وقت میں جلسے منعقد کئے گئے جن میں اندازہ ہے کہ تقریباً مجموعی بلا لحاظ مذہب و ملت بیس سے تیس ہزار تعداد تک لوگوں نے شرکت کی اور اس سے دوگنے تماشائی [illegible] جن کو جلوسوں کے ذریعہ اپنی جانب متوجہ کیا جا سکا اسی سلسلے میں نظموں اور تقریروں کے ذریعے طبقات میں دوستی، مروت اور خلوص کا پرچار کیا گیا اور سب سے بڑھ کر یہ کہ رعایا کو اپنے شاہ ذیجاہ سے اظہار عقیدت کا موقع مل گیا۔

**ضلع محبوب نگر** محبوب نگر میں ۲۹۔ مہر ۱۳۵۳ف کو عروب کے دو قبیلوں (ایک مولد اور دوسرے والاجی) کے مابین بعض خانگی وجوہ کی بنا پر رنجش پیدا ہو گئی تھی اور ایک قبیلے کے افراد دوسرے قبیلے کے افراد سے لڑ پڑے تھے۔

باشندگان مستقر ضلع محبوب نگر کے دلوں میں سراسیمگی اور اضطراب پیدا ہو گیا تھا اور وہ اس تصادم کو عام قتل و غارت گری کا پیش خیمہ تصور کرنے لگے تھے مجلس قیام امن شاخ محبوب نگر نے بہ امداد مقامی پولیس اور عہدہ داران امن اور کوشش کی کہ حتی الامکان دیگر افراد جمع نہ ہونے پائیں۔ [illegible] قبیلوں کو سمجھا بجھا کر [illegible] کر دیا گیا۔ [illegible] قبیلوں نے [illegible] نقیب [illegible] سے [illegible] صاحب جلسہ قیام امن شاخ محبوب نگر سے یہ اقرار واثق کیا کہ کوئی بدامنی پیدا نہ ہونے دی جائے گی چنانچہ بفضلہ تعالیٰ دونوں قبیلوں کی جانب سے عہد شکنی نہ ہونے پائی اور قیام امن کی برکت سے بدامنی کا سدباب کامیابی کے ساتھ کیا گیا۔

**نارائن پیٹھ** قصبہ نارائن پیٹھ میں قلت اجناس کی تشویش سے امن عامہ خطرہ میں پڑ گیا تھا مگر مجلس قیام امن شاخ محبوب نگر کی انتھک اور بروقت کوششوں کی بدولت امن عامہ قائم ہو گیا۔ اور رعایا کو اس طرح مطمئن کیا گیا کہ آئندہ امن عامہ کے خطرے کا اندیشہ نہیں رہا۔

شاخ محبوب نگر نے بمقامات ہندو مسلم مناقشات کو نہایت سنجیدگی کے ساتھ سلجھایا اور آپس میں پریم و آشتی کا ترغیب کو موثر طریقہ سے نمایاں کیا۔

**گلبرگہ شریف** گلبرگہ کے موضع باچھیٹر تعلقہ یادگیر میں دیول اور مسجد پاس پاس ہونے سے وہاں کے باشندوں میں ہندو مسلم مناقشات رونما ہو چلے تھے۔ مگر مجلس قیام امن شاخ گلبرگہ شریف کی کامیاب کوششوں کی بدولت ایک دوسرے کی مذہبی عبادات کا احترام ملحوظ رکھنے لگے۔

**عثمان آباد** ضلع عثمان آباد کے قصبہ مانڈہ تعلقہ کلم میں مخفی اور انفرادی پرخاش کے جو امور اجتماعی کشیدگی کی صورت اختیار کر رہے تھے انہیں مجلس قیام امن شاخ عثمان آباد نے فریقین میں باہمی صلح و آشتی کے فوائد باشندگان قصبہ کے ذہن نشین کئے۔ پورا ضلع اب امن پسند اور آپسی محبت کا شیدائی ہے۔

بقیہ صفحہ ۴۵ پر

# "نظم" امن عامہ

از جناب محمد بشیر الدین احمد صاحب بشیر [illegible]

ہم قیام امن کا [illegible] ہیں
ہیں قیام امن میں مضمر [illegible] ہے
قیام امن ہی دنیا میں [illegible] کا نشان
اس جہاں کی مملکت میں [illegible]
آپ اخبارات میں پڑھتے رہتے ہیں [illegible]
ان سے بچنے کے لئے اپنی حفاظت ہم کریں
امن شکنی کر رہی ہیں آج جو اقوام میں
جس جگہ پیدا ہوئی تھیں جو بھی [illegible]
اپنے ہاتھوں ملک میں پیدا کیا [illegible]
اپنے غنڈے بن کی اینگ [illegible]
تار [illegible] سے برق توڑے [illegible]
ڈاک خانوں میں گھسے ڈاکو [illegible]
اور جن [illegible] سے [illegible]
دیکھئے اعمال تخریبی ہیں کیسے خوفناک
ہیں یہ افعال شنیعہ باعث صد ننگ و عار
ارتکاب جرم ہے کیا شیوۂ مردانگی
جان و دل سے امن دائم کیلئے ساعی رہیں
ہے محافظ تو چراغ امن کا رب العلا
سب کے سب ہم متفق اور متحد ہو کر رہیں
یا الٰہی شاہ عثماں خلد اللہ ملکہ کو ہمارے شاد رکھ
اے خدا تو امن کی توفیق ہم کو کر عطا

اور فوائد امن کے [illegible]
دیکھتے ہو [illegible] ملک [illegible]
اور قیام امن میں [illegible]
اصفیہ [illegible]
[illegible]
متفق اور متحد ہو کر سدا شر سے بچیں
وہ پریشان ہی نہیں [illegible]
ملک والوں کے لئے وہ [illegible]
دامن امن و امان [illegible] ان کا تار تار
کیجئے گا چشم [illegible] ذرا [illegible]
ریل کے ڈبے جلائے اور کہیں [illegible]
اور کہیں ان کی بدولت [illegible]
وہ مقید [illegible]
ہم دماغ و دل کو اپنے [illegible]
دامن تہذیب [illegible] ہے
کیا ہی تعلیم دیتی ہے ہمیں [illegible]
جان و دل سے امن عالم کے [illegible]
تو اسے اعمال تخریبی کی آندھی سے بچا
ملک و مالک کے لئے ہم جان تک قربان کریں
زیر سایہ دودمان شاہ کو آباد [illegible]
حق تعالےٰ سے بشیر اپنی یہی ہے [illegible] دعا

بقیہ صفحہ ۴۹

## اسلامی جمہوریت ہی امن کا راستہ ہے

ان کو افلاس سے بچا کر آزادی دلانے کی کوشش کی گئی اسلام سرمایہ دار اور مزدور کے مابین خوشگوار تعلقات قائم کرنا چاہتا ہے لیکن حکومت کے زور سے مزدوروں کو قوی بنانے کی حمایت نہیں کرتا لیکن اس کے ساتھ شخصی طور پر ایک کی محنت کے صلہ کو تسلیم کرتا اور اس کو اس کی محنت کے ثمرہ سے محروم نہیں کرتا۔ اسلام کے قوانین وراثت کو اس طرح ان قوانین ۳

وراثت کے نفاذ سے دولت کسی طرح ناجائز طور پر جمع ہونے نہیں پاتی اسلام نے ہمیشہ دولت اقتدار کی خواہ کسی شکل میں ہو اجارہ داری کی ہمیشہ مخالفت کی ہے۔ اسلام کا اقتصادی نظام جو اپنی نوعیت کے لحاظ سے نہایت مناسب اور منصفانہ ہے سرمایہ داری سے ناگوار استحصال بالجبر اور اشتراکیت کی میکانکی گروہ بندی کے درمیان ایک سنہری کردی ہے یہ بآسانی دیکھا جا سکتا ہے کہ ان قوانین کے نفاذ میں کامل معاشی اعتدال پنہاں ہے۔

اس دور میں جب کہ ہمارے سامنے ۴۴

۳۴ خیالات و تصورات کی پیچیدہ کشمکش جاری ہے اور تہذیب کا توازن بگڑ گیا ہے اور ہر طرح کی آزادیاں خطرہ میں پڑ گئی ہیں ان تمام مشکلات کا حل اسلام اور اسلام کی تعلیمات میں پوشیدہ ہے بس ضروری ہے کہ انسان اپنی ان تمام خرابیوں کو دور کرنے اور اپنے اضطراب کو دفع کرنے کے لئے اسلام کا رخ کرے جو اعتدال و انتہا دونوں میں توازن پیدا کرنے خوشگوار [illegible] ہے۔ اسلام [illegible] اقوام کے معاملات [illegible] پیدا کرنے [illegible] اپنے [illegible] تاریخ سے ثابت ہوگا کہ اسلام ہی انجام کار کی انجام دہی کے لائق ہے اس عنوان کے آخر میں لندن یونیورسٹی کے مشہور مستشرق پروفیسر گب کے الفاظ نقل کرنا نامناسب نہ ہوگا جنہوں نے تاریخ اسلام کے بین الاقوامی پہلو کا خاص طور پر مطالعہ کیا ہے وہ لکھتے ہیں۔

"اسلام نے بنی نوع انسان کی بڑی خدمت کی ہے وہ یورپ سے کہیں بڑھ کر اہل مشرق سے قریب ہے۔ بین الاقوامی مصالحت و تعاون عملی کی شاندار روایات کا وہ حامل ہے اور اسلامی تعلیمات پر عامل ہو کر دنیا بہت کچھ حاصل کر سکتی ہے"۔

## ملک معظم کا پیام امن

آج ہم اپنی ساری فکر و کیساتھ فتحمند متحدہ اقوام میں سب سے آگے کھڑے ہوئے ہیں اس ناقابل فتح جذبہ کیساتھ میں آج آپ سے مخاطب ہوں جو کچھ ہمارے پاس تھا ہم نے اسے بے دریغ صرف کر دیا اب ہمیں اسکو دوبارہ حاصل کرنے کیلئے سخت محنت سے کام کرنا پڑیگا اور امن عالم کو نہ صرف مادی طور پر بلکہ اخلاقی نقطۂ نظر سے غیر متزلزل بنیادوں پر قائم کرنا پڑیگا صرف اس صورت میں جنگ کے خوفناک بادل دنیا کی فضا سے غائب ہو جائیں گے اور تمام چھوٹے اور بڑے ممالک ایک روشن اور پُرامن زمانہ میں زندگی بسر کر سکیں گے۔

# قیام امن [illegible]

## امن پسندی کی [illegible]

[illegible]

کا افتتاح [illegible]

نواب رشید نواز جنگ بہادر [illegible]

حضرات!

[illegible] مجلس استقبالیہ [illegible]

استقبال فرمائے ہیں ان کا میں مشکر ہوں۔ افتتاح کانفرنس کی دعوت کو میں نے اس لئے بخوشی قبول کیا کہ قیام امن عامہ خود ہر حکومت کا فرض اولین ہے نیز اس ضمن میں ملک کی جانب سے جو بھی کوشش کی جائیں وہ حکومت کے واسطے قابل مسرت ہیں۔ پچھلے کانفرنس کے موقع پر میں نے عرض کیا تھا کہ [illegible] ملک میں سماجی اور معاشی زندگی کے درہم برہم کرنے کا باعث ہوتی ہے اور مدنی الطبع انسان کے لئے زحمت اور مصیبت بنجاتی ہے۔ ملک ہرچند ترقی کر ہی نہیں سکتا جب تک کہ سکون اور اطمینان عام میسر نہ ہو اور یہ مقصد کے حاصل کرنے کے لئے ہر حکومت کو عوام کا تعاون چاہیئے خود آپ کی انجمن کو جن مختلف جماعتوں اور باثر افراد کا تعاون حاصل رہا ہے وہ آپ کی کامیابی کے لئے ایک فال نیک ہے بلکہ ابھی تک آپ کو جو کامیابی نصیب ہوئی ہے اس کی عین وجہ یہی ہے مجھے امید ہے کہ وہ تعاون آپ کو ہمیشہ حاصل رہے گا۔

متفقہ کوشش ہمیشہ کامیابی کے مدارج کو آسان کر دیتی ہے۔ آپ کی انجمن نے ایک پرآشوب زمانہ میں جنم لینے کے باوجود جس طرح اپنی کوششوں سے ملک کے سکون اور امن عامہ کے برقرار رکھنے میں حصہ لیا ہے وہ قابل قدر ہے اور مجھے یہ معلوم کر کے بڑی خوشی ہوئی کہ گذشتہ سال میں اس جماعت نے اپنی چند شاخیں بھی قائم کیں۔

**قائد ملت کی یاد** میں اس موقع پر یہ کہنے [illegible]

[illegible]

اور [illegible] سے [illegible] صاحب [illegible] جماعت سے [illegible] باوجود اختلافات کے انہوں نے اپنے خلوص اور اپنی شخصیت اور اپنی [illegible] سے ملک زندگی میں ایک اہم مقام پایا تھا مولوی فضل حسین صاحب کی وفات [illegible] جماعت تک محدود نہیں تھی۔

انجمن کی [illegible] تھی کہ اس کو نواب [illegible] بہادر جیسے روشن خیال ہمدرد ملک خیر خواہ مالک امیر کی صدارت حاصل ہوئی۔ نواب صاحب موصوف سے جو توقعات وابستہ تھیں ان کو نواب صاحب نے بوجوہ احسن اس قلیل عرصہ میں پورا کیا جس میں وہ آپ کے صدر رہے۔ سرکاری ضروریات نے ان کو آپ کی صدارت سے لے کر باب حکومت میں اہم جگہ دے دی لیکن اس موقع پر ان کی موجودگی گہری دلچسپی کی کھلی دلیل ہے۔ میں اس موقع پر انجمن مبارکباد دیتا ہوں کہ ہمارے مالک مجازی خسرو دکن کی نظر کیمیا اثر ان پر پڑی اور مجھے یقین ہے کہ وہ ہر طرح اپنے کو اس کا مستحق ثابت کریں گے۔

مجھے امید ہے کہ آپ کے صدر منتخب نواب رشید نواز جنگ بہادر موجودہ زمانہ کی رفتار اور حالات سے عہدہ برآ ہونے کے لئے ایک بہترین صدر ثابت ہوں گے اور حیدرآباد کی قدیم روایات رواداری اور باہمی خلوص و ایثار کو برقرار رکھنے میں آپ کی مدد کریں گے۔ نواب صاحب موصوف

حیدرآباد [illegible]

[illegible]

[illegible] کی تنظیم کی [illegible]

[illegible]

[illegible] عام طور پر [illegible]

[illegible] کی کارگزاری کا حوالہ [illegible]

خوشگوار [illegible]

[illegible] سے اس طرح [illegible] وہاں مجروح ہونے سے محفوظ رہیں۔

میں بانیان کانفرنس اور اراکین اور عہدہ داران انجمن حیدرآباد و اورنگ آباد کو مبارکباد دیتا ہوں کہ اس مرتبہ انہوں نے حیدرآباد کے بجائے کانفرنس کو اضلاع مہاراشٹر کے ایک اہم مرکز میں منعقد کیا۔ اکثر ایسی کانفرنسوں میں اضلاع کی اہمیت کو نظر انداز کر دیا جاتا ہے جب کہ ملک کا اصل کام اضلاع ہی میں ہوتا ہے اور ظاہر ہے کہ امن عامہ کے قیام کے اعتبار سے بھی آپ کی انجمن کی جدوجہد زیادہ تر اضلاع ہی میں ہونی چاہیئے بانیان کانفرنس اور وہ جملہ جماعتیں اور اشخاص جنہوں نے اس کانفرنس کے انتظامات میں مدد دی ہے فی الحقیقت قابل مبارکباد ہیں اور میں اس سلسلہ میں خاص طور سے کنٹونمنٹ کے ارباب مقتدر کا ذکر ضروری سمجھتا ہوں۔

بقیہ صفحہ ۶۰

# ساز و نغمہ

## صدائے زندگی

جناب پیر غضنفر علی صاحب غضنفر منتظم مجلس قیام امن مملکت

امن کے سایہ میں ہے [illegible]
[illegible]
ہر تمنا امن کے سایہ میں پاتی ہے [illegible]
امن ہی دنیا میں ہر تہذیب کا ایمان ہے
واقعہ ہے ایک ہندوستان میں انسان دکن
صلح کل ہے درحقیقت مذہب شاہ دکن
یہ وطن اپنا اور ہم سب ہیں اسکے پاسباں
ہم کسی طوفاں کی موجوں سے ڈر سکتے نہیں
ہم بلندی کی طرف ہر وقت بڑھتے جائینگے
عظمت اسلاف کو زندہ کرینگے ایکدن
درس آزادی یہی ہے نوجوانوں کیلئے
ہمت و جرأت سے ہم کو کام کرنا چاہئے
گوش شنوا ہوں تو کہتی ہے وطن کی سرزمین
زندگی کا واسطہ آزادیوں کا واسطہ
غیر ہمیں سوتے رہیں گے تا بکے اُڑتے رہے لحاف
ہم وطن کی آن ہیں تو ہے ہماری شان وطن
ملک و مالک کی وفاداری پہ ہم کو ناز ہے
کوشش پیہم ہے جاری امن ہی کیواسطے
ہے شہنشاہ دکن امن و اماں کا تاجدار
خضر کی ہو عمر اس کی اور دولت ہو فزوں
طالع بیدار کے مانند وہ بیدار ہے
اب غضنفر ختم کرتا ہوں دعا پر یہ کلام
امن کی ہمت کو ہموار کرتے جائیے

فخر [illegible]
[illegible]
[illegible]
امن سے خالی جو دل ہو دل نہیں ویران ہے
کی گئی ہے امن سے تعمیر ایوان دکن
روشنی امن سے ہے روشن قلب وطن
خیر خواہ ملک و مالک ہے ہر ایک پیر و جواں
عزت و ناموس کو پامال کرتے کتے نہیں
جب اٹھایا ہے قدم آگے ہی بڑھتے جائینگے
عزم کے خورشید کو تاباں کرینگے ایکدن
کیا فضا اچھی ملی ہے نوجوانوں کیلئے
ہر قدم پر بڑھ کے اپنا نام کرنا چاہئے
بھائیوں کی طرح سے مل جل کے رہنا چاہئے ہمیں
چھوڑنا اسکو نہ ہرگز ہے جو سیدھا راستہ
پرورش پائیں گی کب تک یونہی روح اختلاف
جان سے اس پر فدا ہیں ہے ہماری شان وطن
متفق ہر فرد ہے ہر قوم ہم آواز ہے
زندگی خود امتحان ہے امن ہی کیواسطے
جس کا سایہ ہے دکن میں رد
اسکے سایہ میں ہمیں حاصل رہے لطف و سکوں
جس کے عہد عاطفت میں دہر ہے آزاد ہے
بس کہ ہے اہل وطن کے نام میرا یہ پیام
ملک کے ہر فرد کو تیار کرتے جائیے

اے دکن کے پاسبانو [illegible]
آؤ آگے بڑھو [illegible]
آؤ اور اپنا کر دو اپنے وطن کا نام [illegible]
ہر نفس سے جلوہ فروز [illegible]
تمکو دینا چاہئے انسانیت کا درس [illegible]
وہ مسلماں ہے یہ ہندو [illegible]
یہ [illegible]
مکر اگر چھوڑ دو [illegible]
اٹھا دیا ہی امن و اماں [illegible]
تاکہ اپنے نام کا تم [illegible]
امن کو سمجھو کہ مقصد ہے [illegible]
امن و آزادی سے جسکا دل [illegible]
جذبۂ حب وطن ہے زندگانی کا اصول
اے وطن کے پاسبانو غور کرنا چاہئے
نوجوانو تم ہماری قوم کے معمار ہو
تم بڑھو تو مشکلیں آسان ہوتی جائینگی
حاصل اہل دکن ہیں چارہ سازان دکن
رونق عالم بھی تم ہو اور جان امن ہو
ہے عبادت کے برابر خدمت اہل وطن
نوجوانوں کیلئے ہو زندگی کی یہ صدا
یا خدا رکھنا سلامت تخت و تاج آصفی
لب پہ آتی ہیں غضنفر کی دعائیں اے خدا
نوجوانوں کو بہاروں کی جوانی بخش دے

درحقیقت [illegible] روح وطن [illegible] وطن
امن و آزادی کی ایک کہانی [illegible]
عظمتیں بخشو اخوت کے ہر اک پیغام کو
جو جوانوں کیلئے تعلیم ہو کردار ہو
جس پہ کہ نازاں رہیں تاریخ کے زریں ورق
موج طوفان تعصب میں نہ بہنا چاہئے
اپنے ہاتھوں سے لٹائیں [illegible]
[illegible] کے سامنے آجائے شان [illegible]
زندگی کی روشنی اور کیف کا سامان ہے
بات تو جب ہے اندھیرے میں اجالا کر سکو
زندگی پر سکوں کا قوم کا تنظیم کا
قوم کا وہ ایک فرد کار فرما ہو گیا
یہ وہ جادو ہے جسے ہر قوم کرتی ہے قبول
ہر قدم پر بڑھ کے رب کا نام لینا چاہئے
زندگانی تم سے ہے تم روح صد گلزار ہو
زندگی کی خواہشیں طوفان ہوتی جائینگی
جلوۂ صد انجمن ہیں نوجوانان دکن
سچ اگر پوچھو تو تم ہی نکتہ دان امن ہو
پھولتا پھلتا رہے یارب یہ گلزار دکن
ہر گھڑی جاگے وہی ذوق عمل جوش وفا
یہ پیام امن یہ شان رواج آصفی
امن کی عظمت سے ہر دل کو بنا دے آشنا
امن و آزادی کا دل کا زندگانی بخش دے

# "ہمارا پیام مختصر بھی ہے اور مقبول عام بھی"

[illegible]

[illegible]

کا اظہار کرتا ہوں [illegible] اعتماد کو بحال [illegible] کرتے ہوئے آپ کی توقعات کو پورا کر سکوں۔

**حضرات** سلطنت برطانیہ کے ساتھ ہمارے شاہ ذیجاہ کے جو دوستانہ تعلقات ہیں وہ ہم پر ایک خاص ذمہ داری عائد کرتے ہیں۔ اپنی ذمہ داریوں کو آپ نے جس محسوس کیا اور احمال تجربی کو ملک بھر سے اکٹھا کیا اور جیسے سلطنت مذکور سے متعلق نیک تمناؤں میں حصہ لیا نیز عملی طور پر ملک بھر نے . . . دامے درمے قدمے اپنے کو پیش کیا اس سے پتہ چلتا ہے کہ ہم سب کو شاہ اقدس کتنا عزیز ہے۔

**حضرات** الحکیم السیاست نے ہمیشہ صحیح رہبری کر کے اپنی رعایا کو بے راہ روی کے الام سے نہ صرف محفوظ کیا بلکہ بمقام شکر ہے کہ ہمارے ملک کی فتح و نصرت میں متحدین کا شریک بنایا۔

**حضرات!** آپ کی انجمن کی بنا ایک پر آشوب زمانہ میں بہ صدارت نواب کمال یار جنگ مرحوم پڑی ان کو جو شغف انجمن کے مقاصد سے تھا وہ قابل فراموش نہیں اور ان کی وفائی غم سب کے لئے ایک اندوہناک حادثہ ہے۔ ہماری انجمن کی بدقسمتی ہے کہ نواب بہادر خاں مرحوم جیسے مخلص و جری اور مولوی فضل حسین جیسے صائب الرائے کی امداد سے محروم ہو گئی

[illegible]

گذشتہ ماہ میں اختلافات کے دور [illegible] انتقامی جذبات کو دبانے نفرت اور خونریزی [illegible] بچانے کی بیسیوں مثالیں ہمارا ادارہ پیش کر سکتا ہے لیکن بدقسمتی ہے کہ نظام آباد کے عالیہ واقعہ نے ہماری کوششوں کو ایک حد تک رائگاں بنا دیا اس لئے ہم کو عام طور پر اور شائق نظام آباد کو خصوصاً ایسی توجہات مرکوز اور تدابیر بلاب نکال لینے کی ضرورت ہے اور اس حادثہ سے تلخ اثرات مترتب شدہ کو نہ صرف دلوں سے محو کرانا ہے۔ بلکہ اس قدیم محبت اور رواداری کو تازہ کر دکھانا ہے جس سے امن کی بنیاد پڑتی ہے اور اس کا حصول چیز انہماک خلوص اور دلچسپیوں سے بالکل ہے۔

**حضرات!** آپ نے اپنی تبلیغ کو جس طرح بڑی آبادیوں سے نکل کر دیہات تک پہنچانے کی کوشش کی ہے اس کو نظر انداز کیا نہیں جا سکتا لیکن ہماری کوششیں ابھی انتہا تک نہیں ہیں اور ہم حقیقی طور پر قیام امن کے مدعی قرار نہیں پا سکتے جب تک کہ قریہ قریہ میں ہمارے خیالات کی تبلیغ نہ ہو اور ان

[illegible] آپ کے [illegible] ہے

[illegible]

[illegible] اس کے لئے [illegible] ان سب کا شکر گذار ہے۔

کانفرنس کی ملتقیہ نمائش شاندار [illegible] نہ ہو سکتی تھی اگر اورنگ آباد کیا [illegible] رضاکار [illegible] کی امداد سے ہاتھ نہ بٹایا ہوتا۔ اتفاق سے موقع کانفرنس پر افواج سرکار عالی اور سرکار عظمت مدار نے اپنے جنگی مظاہرات اور کرتبوں کے ذریعہ جو رونق اور دلچسپی اورنگ آباد میں پیدا کی ہے اس کو اہل اورنگ آباد بھی فراموش نہیں کر سکتے اور میں اس موقع پر اہلیان فوج خصوصاً جنرل العیدروس اور بریگیڈیر پیرس کا ممنون ہوں۔

ہمارا اظہار طمانیت ہرگز مکمل نہ ہو سکے گا اگر ہم ان تمام انتظامات کے اصلی روح رواں اور اصلی معنوں میں آرگنائزر مولوی مرزا مقصود احمد خاں صاحب کا دلی شکریہ ادا نہ کریں کہ بغیر ان کی انتھک سعی اور عزم و ایثار کے ہم کو یہ کامیابی حاصل نہیں ہو سکتی تھی۔

بقیہ صفحہ ۳۲ پر

# امن کانفرنس کا خوش استقبالیہ

(جس کو امن کانفرنس کے ڈپٹی سکریٹری نے پڑھا)

یہ میری خوش نصیبی ہے کہ اس کانفرنس مجلس قیام امن مملکت آصفیہ کے مہمانوں اور نمائندوں کے استقبال کا خوش گوار فریضہ مجھ پر عائد ہوا ہے اس کانفرنس کا پچھلا اجلاس بلدہ حیدرآباد میں منعقد ہوا تھا۔ یہ عین مناسب ہے کہ اس کا یہ دوسرا اجلاس اورنگ آباد کے تاریخی شہر میں ہو رہا ہے۔ لہذا مجلس قیام امن کی مقامی شاخ کی جانب سے میں عالی جناب ہز اکسلنسی نواب سر احمد سعید خان بہادر صدر اعظم باب حکومت سرکار عالی کو بصد ادب خوش آمدید کہنے کی عزت حاصل کرتا ہوں۔ عالیجناب نواب رشید نواز جنگ بہادر صدر عالیجناب آنریبل نواب طلبہ یار جنگ بہادر سابق صدر کا مقامی شاخ کی جانب سے نہایت احترام کے ساتھ استقبال کرتا ہوں و نیز ارکان صاحبان مقامی و نیز میرے ہندو بھائیوں کا پرخلوص استقبال کرتا ہوں۔

معزز حضرات! میں نے کہا ہے کہ اس اجلاس کا اورنگ آباد میں منعقد ہونا مناسب و موزوں ہے۔ ہندوستان کے تمام قدیم شہروں پر ایک نظر ڈالی جائے تو میری رائے میں شاید ہی کوئی دوسرا شہر ہوگا جو اورنگ آباد کے مانند ہمارے احترام کا مستحق ہے۔ اورنگ آباد مختلف تہذیبوں کا سنگم رہا ہے۔ شمالی ہند کی تہذیب و جنوبی ہند کی تہذیب و نیز ہندوستان کے حدود کے باہر کی تہذیبیں یہاں آکر مل گئی ہیں۔ یورپ کے فنون۔ ادب و فلسفہ کی مادر قدیم شہر اتھینز (جس کے ساتھ اس کا مقابلہ کیا جا سکتا ہے جہاں اینو (اور اپنی کیورس (اور دیگر مخالف فلسفے ساتھ ساتھ پنپے۔ فقہی جین بدھ مذہب کو یہودی ربی کو۔ عیسائی رسول کو اتھینز نے یکساں طور پر قبول کیا۔

اورنگ آباد کا یہ بھی حال رہا ہے۔ جینوں کے دگمبر و شویتامبر فرقے بدھ مت کے ہینکشو۔ ہندوؤں کے سادھو۔ مہاتو بہادن کا ہمہ گیر پیشوا اور اسلام کے اولیاء کرام سب کو اس سرزمین کی تشنگیں نے اپنا وطن بنانے پر مائل کیا۔ ہندو۔ بدھ اور جین کے غار مندروں کے ساتھ اسلام کے اولیاء پاک کے مزاروں کا وجود۔ رواداری اور باہمی خلوص و محبت و قدر شناسی کا شاہد ہے۔

حضرت سلطان خواجہ برہان الدین اولیاء حضرت خواجہ نجیب الدین اولیاء زرزری زربخش خلد آباد شریف میں آرام فرماتے ہیں مشہور گرو نانک دیو سوامی کی سمادھی بھی قلعہ دولت آباد میں واقع ہے اور ان کے شاگرد ایکناتھ مہاراج نے جین کو ہندوؤں کی زیارت کا مشہور مقام بنا دیا ہے مجھے یقین ہے کہ حاضرین میں سے بہت سے حضرات ہندوؤں مسلمانوں حضرت بنی میاں و سنت بالکرشن مہاراج کو دیکھے ہوں گے اور اب ان کو عزت سے یاد کرتے ہیں۔

شہر تک سے گذرتے ہوئے میں نے اکثر ہندوؤں کو اپنے مندر میں پوجا کرتے ہوئے دیکھا ہے جو ایک مسجد کے سامنے واقع ہے جہاں اہل اسلام بھی اسی وقت بارگاہ الٰہی میں خاموشی سے رجوع نظر آتے ہیں۔ اہل چار اشٹر اورنگ آباد کی سرزمین کو اپنے ادب کا گہوارہ مانتے ہیں۔ مرہٹی نظم کے باوا آدم دینا نیشور۔ ایکناتھ اور دیگر بیسیوں مرہٹی ادیب اسی خطہ میں پیدا ہوئے اردو کے نامور اولین ادیب حضرت ولی حضرت آصف جاہ اول حضرت سراج اور ان کے شاگرد دکھنی نارائن (اور حضرت غلام علی آزاد بلگرامی کا وطن اورنگ آباد ہی ہے۔

عصر جدید میں ہم اس بات پر ناز کرنے کے مستحق ہیں کہ بابائے اردو علامہ ڈاکٹر مولوی عبدالحق صاحب نے اورنگ آباد ہی کی پہاڑیوں سے الٰہی پیغام حاصل کیا تھا۔ اورنگ آباد میں ربع صدی سے زائد عرصہ سے مقیم ہوں اور ان لوگوں میں سے ہوں جنہیں اس کا یقین کامل ہے کہ اورنگ آباد کے ایام عظمت مستقبل میں ہے۔ اتھینز کے مانند پہاڑیوں کے بیچ میں واقع ہو کر یہ شہر تالاب کے بیچ کے کنول کے مانند علم و ہنر تہذیب و رواداری کی خوشبو اور دور تک پھیلائے گا۔

ہمارے لئے اورنگ آباد خصوصاً اس لئے زیادہ عزیز ہے کہ اس سلطنت ابد مدت کی بنیاد اسی مقام پر ڈالی گئی ہے۔ یہ وہی مقام ہے جہاں آصف جاہ اعظم نے دکن میں امن و امان کو قائم رکھنے کے لئے اپنی خود مختاری کا اعلان فرمایا۔

اس مقام کی روح ہزاروں زبانوں سے کہتی ہے۔ اورنگ آباد کی روح پکار پکار کر کہتی ہے۔ امن۔ شانتی۔ سمادھان حصیں۔

اس لئے اس مجلس کا فریضہ ہے اور مقدس فریضہ ہے کہ جہاں کہیں وہ اپنے اس روح کو ساتھ رکھے اور اس کی پرورش کرے۔ اس مقصد کے لئے میں صرف ایک تجویز پیش کرنا چاہتا ہوں۔

انسان کا ہر فعل بشرطیکہ وہ نیک ہو دو خدمتیں انجام دیتا ہے۔ علاوہ چند خاص ظاہرہ خوشگوار نتائج پیدا کرتا ہے اور ثانیاً وہ بعض داخلی نفسیاتی اور لاشعوری رجحانات و جذبات پیدا کرتا ہے علاوہ ازیں اگر انسان کا یہ فعل عملی محبت پر مبنی ہے تو وہ خوشگوار تعلقات کو تقویت پہنچاتا ہے اور انسان کے خصائل کو بہتر بناتا ہے وہ فرد و سماج دونوں کی زندگی میں اطمینان سکون اور مسرت پیدا کرتا ہے۔ حسن سلوک سے حسن خیال پیدا کرنا آسان بلکہ بہت زیادہ آسان ہے بہ نسبت اس کے کہ صرف حسن خیال کے ذریعہ حسن سلوک پیدا کیا جائے۔

بقیہ صفحہ ۴۶ پر

# امن کانفرنس کی منظور قراردادیں

(ا) یہ کانفرنس جو آج مجلس قیام امن مملکت کے زیر سرپرستی بلا امتیاز مذہب و ملت منعقد ہوئی بارگاہ خسروی میں مودبانہ عقیدت مندی و سپاس گذاری کے پیش کرنے کی سعادت حاصل کرتی ہے اور رعایائے آصفی کیجانب سے وفادارانہ پیشکش کا اعادہ کرتی ہے۔ مملکت کا ہر فرد سلطنت آصفیہ کی بقاء اور استحکام کیلئے اپنا سرمایہ حیات نچھاور کرنے اور آخری سانس تک اپنے محبوب ظل اللہ پر سے نثار ہونے کیلئے ہر وقت اور ہر گھڑی تیار ہے۔

یہ کانفرنس بارگاہ رب العزت میں دست بدعا ہے کہ سایہ ہمایونی تا دیر سلامت رہے اور خانوادہ شاہی ہمیشہ پھولتا پھلتا رہے۔ آمین

(۲) کانفرنس اپنے محترم سابق صدر عالی جناب نواب ظہیر یار جنگ بہادر امیر یار جنگ کی اخلاص و جذبات کا دلی اعتراف کرتی ہے جو عالی جناب صدر موصوف نے ملک میں امن و امان کے قیام اور حیدرآبادی روایات کو برقرار رکھنے میں ہمیشہ ظاہر کئے اور عالیجناب نواب ظہیر یار جنگ بہادر کا صدر المہامی پر تقرر نہ صرف اس کانفرنس کیلئے بلکہ پورے ملک کے لئے موجب مسرت ہے۔ معزز نواب صاحب موصوف نے ہمیشہ آمال و امانی کے پیش نظر اور ملک و مالک کے سچے بہی خواہ ہیں بلکہ حیدرآبادی روایات کے حامل بھی ہیں۔ ہم بے حد شکر گزار ہیں کہ اعلیحضرت بندگان عالی نے یہ صراحتہً خسرویانہ نواب صاحب معزز کا تقرر فرمایا جس سے اہل ملک کی دیرینہ تمنا پوری ہوئی۔

(۳) (الف) عالی جناب نواب کمال یار جنگ بہادر کی بے وقت موت سے ملک کو عموماً اور مجلس قیام امن مملکت آصفیہ کو خصوصاً اپنے پہلے صدر کی جدائی سے جو نقصان عظیم پہنچا ہے اس پر یہ کانفرنس اپنے ہر طرح رنج و الم کا اظہار کرتی ہے۔ کانفرنس ہذا مرحوم کمال یار جنگ کے ساتھ اظہار تعزیت کرتی ہے۔

(ب) جناب مولوی بہادر خان صاحب کی اچانک موت پر یہ کانفرنس انتہائی حزن و ملال کا اظہار کرتی ہے اور اس رحلت عظیم کو ملت کے لئے بے وقت تصور کرتی ہے۔ کانفرنس ہذا مرحوم کی محترمہ بیگم صاحبہ اور دیگر اعزا سے اظہار تعزیت کرتی ہے۔

(ج) جناب مولوی فضل حسین صاحب کی جوان موت پر یہ کانفرنس انتہائی حزن و ملال کا اظہار کرتی ہے۔ اور اس رحلت کو ملک کیلئے بے وقت تصور کرتی ہے۔ کانفرنس ہذا مرحوم کی محترمہ بیگم صاحبہ اور دیگر اعزا سے اظہار تعزیت کرتی ہے۔

(۴) حکومت سرکار عالی اس ادارہ کو زیادہ وسیع اور موثر بنانے اور ملکی کارروائیوں کو عمل میں لانے کیلئے ایسے تبادلہ خیالوں کے انعقاد کرنے میں مدد فرمائے جن سے ملک کے مختلف طبقات میں یگانگت اخوت زیادہ سے زیادہ قائم ہو۔ اور ملک کی ترقی کے لئے ملک کی قوت جسمانی شاری و مالی میں اضافہ کرنے کے موجب بنے۔

(۵) ملک میں ہمہ جہتی ترقی اور امن و امان قائم رکھنے کے لئے اتحاد و اتفاق کی شدید ضرورت ہے لہذا یہ کانفرنس مجلس مرکزی قیام امن اور اس کی شاخوں سے یہ خواہش کرتی ہے کہ ملک کی قومی عیدیں اور مایہ الاشتراک تقاریب میں بیشتر حصہ لینے کے لئے جلسے اور دوسری عملی تدبیر اختیار کرے تاکہ آپس میں باہمی تعلقات زیادہ سے زیادہ خوشگوار ہوں۔

(۶) معاشرتی معاشی اور مذہبی آزادی اہل ملک کو بلا لحاظ مذہب و ملت حکومت آصفیہ کے زیر سایہ کامل طور پر حاصل ہے۔ اس کے متعلق جو مغالطہ یا غلط فہمی یا افواہ اندرون ملک یا بیرون ملک پھیلائی جائے اور جس کی وجہ سے مخالفانہ ذہنی تاثرات کا اندیشہ یا شائبہ محسوس کیا جائے پر یہ کانفرنس مجلس مرکزی اور اس کی شاخوں سے خواہش کرتی ہے کہ تاثرات کو رفع کرنے کی ہمہ جہت کوششیں کرے۔

(۷) انسداد و انصرام مسائل جنگ اغذیہ و رسد کے ضمن میں صوبوں کے انتظام رسد کی تبدیلی و پابندی سے اہل ملک کو جو نقصانات امن حاصل ہوا ہے اس سے دیہی حیات و تعاون کے لئے مقامی زبانوں میں تشہیر یا منتخب امن کمیٹی دورہ کا انتظام کیا جائے۔

(۸) یہ کانفرنس تجویز کرتی ہے کہ حکومت مجلس قیام امن کے ان جلسوں کی روداد کو جو دیگر ملک میں قیام امن اور حیدرآباد کی روایات کو قائم کرنے کے سلسلہ میں کر رہی ہے بذریعہ معلومات عامہ اشاعت کا انتظام کرے۔

**اختتامی تقریر صدارت** نواب رشید نواز جنگ بہادر نے من کانفرنس کے اختتام پر اپنی تقریر میں فرمایا کہ خدا کا شکر ہے دو دنوں کے مباحث کے بعد ہم اپنی کانفرنس کو ختم کر رہے ہیں۔ ان دو دنوں میں آپ حضرات جس شدت کی محنت و ریاضت جاری رکھے ہیں اس کو کامیاب بنانے میں میری امداد فرمائی ہے میں اس کے لئے آپ کا شکر گزار ہوں۔ مجھے یقین ہے آپ حضرات کے ذریعہ جو خیالات ظاہر ہوئے ہیں ضلاع کے سرکردہ مجلس کے اشتراکی و مقامی ملک میں ان کی تشہیر ہوگی۔

آپ یہ جانتے ہیں موجودہ عالمگیر جنگ میں ہمارے اعلیٰ حضرت بندگان عالی کی قیمتی امداد ہماری حکومت کے ہمیشہ ملک کے بڑے ہیں نے ساتھ رہی ہے۔ اسکو پورا کرنا ہمارا سب کا فریضہ ہے۔

آخر میں میں اس کانفرنس کی کامیابی کے سلسلہ میں حکومت سرکار عالی کا شکریہ ادا کرتا ہوں۔ عالیجناب صدر اعظم بہادر اور جناب نواب ظہیر یار جنگ بہادر و کرنل سید احمد العیدروس کا مشکور ہوں۔ جنہوں نے موجودگی سے ہماری کانفرنس کامیاب ہوئی۔ مقامی عہدہ دار اور حضرات کا عام طور اور بالخصوص جناب صوبہ دار صاحب و تعلقدار صاحب کا بھی مشکور ہوں اور اس دعا پر ختم کرتا ہوں کہ خدا ہمارے بادشاہ و ولیعہد کو ہمارے سروں پر تادیر سلامت رکھے اور شہزادگان ملت اقبال و شہزادیان فرخ فال کو باصحت و عافیت رکھے۔

(آمین)

صحت عامہ کا سالانہ فائل
فی جلد عہ
جنگیات نمبر — مرضا کار نمبر
عامل عامل

# سالانہ رپورٹ

## مجلس قیام امن مملکت آصفیہ کی سرگرمیاں

(معتمد مجلس قیام امن مسٹر شنکر راؤ بورگاؤنکر وکیل ہائیکورٹ کی سالانہ رپورٹ)

ہم سب کو اس زمانہ میں غیر معمولی حالات سے دوچار ہونا پڑ رہا ہے۔ خدا کا فضل ہے کہ جنگ اور اس کی ہولناکیوں سے مملکت حیدرآباد کے رہنے والوں کو اب تک براہ راست کوئی واسطہ نہیں پڑا ہے تاہم جو عام بے چینی نما دنیا میں پیدا ہو گئی ہے اس سے محفوظ رہنا ضروری ہے۔

زمانہ اس کا متقاضی ہے کہ ہم سب اپنے ذاتی اور قومی اختلافات کو خواہ وہ کتنی اہمیت کے کیوں نہ ہوں بالائے طاق رکھ کر سچے دل سے ایک دوسرے کے ساتھ متحد و متفق ہو کر اپنی بقا کے لئے باقاعدہ اور منظم تدابیر اختیار کریں۔ اسی مقصد کو پیش نظر رکھتے ہوئے ۲۹ آبان ۱۳۵۱ف کو ایک انجمن امن مملکت آصفیہ قائم ہوئی جس کا نام مجلس قیام امن مملکت آصفیہ ہے اور جس کا کام یہ ہے کہ با اثر اشخاص کے تعاون کے ساتھ غیر سرکاری کوششوں کے ذریعہ مملکت حیدرآباد میں امن عامہ برقرار رکھتے ہوئے اس کو تخریبی اعمال سے محفوظ رکھا جائے۔

یہ مجلس ایک ایسے اصول کے تحت قائم کی گئی ہے اور اس کے اغراض و مقاصد اس قسم کے ہیں کہ اس سے کسی کو شاید ہی اختلاف ہو۔ اس کا قصد بطور حفظ ماتقدم ایک احتیاطی تدبیر ہے۔ اس کا اولین مقصد صرف قیام امن ہے اور ملک کی ہر مہتمی ترقی کے لئے امن عامہ کا قیام بہر صورت لازمی ہے اور یہی وہ چیز ہے جو ایک مدنی الطبع انسان اور وحشی حیوان میں مابہ الامتیاز کہی جا سکتی ہے۔

اس مجلس کو سیاست یا مذہب سے کوئی تعلق نہیں ہے رعایائے مملکت آصفیہ جن نعمتوں سے مالا مال ہے ان سے بدستور فیض یاب رہنے کے لئے ضروری ہے کہ ہم اپنے دیرینہ روایات اور باہمی رواداری و سماجی روابط برقرار رکھیں دشمن کے اور خاص کر جاپانی پروپیگنڈے کا اثر نہ لیں بلکہ ہم اپنے پڑوسیوں کو امن اور شانتی کا پیغام دیں۔ اس طرح ملک میں پر امن زندگی بسر کر کے ہم نے ان جانبازوں کے لئے جو میدان کارزار میں ہماری حفاظت کے لئے برسرپیکار ہیں قوت بخشنے کا ذریعہ بنیں۔

اس ملک کو فخر ہے کہ اس زمانے میں جب کہ ہندوستان میں ایسے حالات رونما ہو رہے تھے جن سے اقوام ہند میں عام بے چینی اور انتشار پایا جاتا تھا مملکت حیدرآباد اس حالت سے متاثر نہیں ہوا اور یہاں کی زندگی نہایت پر امن رہی اس کا سبب یہاں کی شاندار تاریخ اور روایتی جہاں اعلیٰ اور رعایا میں اختلافات کی خلیج حائل نہیں اور جہاں کے باشندے اپنے ملک و مالک کی خاطر ہر قسم کی قربانی دینے کو تیار ہیں۔

[illegible] مملکت آصفیہ تو کو توالی کے انتظامی فرائض کی انجام دہی کے لئے قائم ہوئی اور نہ عدالت کے فرائض برقراری امن کے لئے وجود میں آئی۔ اس کے قیام کا اصلی منشا یہ ہے کہ اگر [illegible] زمانہ اور بیرونی اثرات سے ملک کے کسی [illegible] ان افراد کی عقل سلیم پر [illegible] ہو گئی ہو تو اس کو صیقل کر کے چھپے ہوئے جوہر دل کو پھر سے نمایاں کیا جائے اور باشندگان ملک حیدرآباد کی پرانی اور ایک صدی کی جمی ہوئی روایتوں کی از سر نو تازہ کیا جائے۔

اس مجلس کی مساعی کی اجمالی کیفیت ذیل میں درج ہے۔

### ۱۔ ارکان

بلدۂ حیدرآباد اور اضلاع میں اس مجلس کے ارکان کی تعداد ترتیب وار (۵۰) اور (۱۷۱) ہے اس کے علاوہ جو ارکان تعلقوں اور دیہاتوں کے مستقروں پر تشہیر کا کام انجام دے رہے ہیں ان کی تعداد (۳۰۰) ہے اس طرح غیر سرکاری ارکان کی تعداد دو ایک ہزار تک پہنچ گئی ہے۔

### ۲۔ شاخوں کی مساعی

مجلس کی شاخیں اضلاع میں پھیلی ہوئی ہیں۔ ان شاخوں نے نادان محرکات اور بے نتیجہ جذبات کی روک تھام میں نمایاں حصہ لیا اور پیدا شدہ تکدر کو دور کر کے ہر مقام پر سکون قائم رکھا اور باہمی اختلافات اور بدگمانیوں کو محبت اور خلوص کے ذریعہ دور کیا مثلاً شاخہائے محبوب نگر، گلبرگہ شریف اور عثمان آباد نے کئی مقامات پر آپس کی غلط فہمیوں اور شکر رنجیوں کو دور کر کے اپنے اپنے ضلع کو پر امن رکھنے میں خاص جد و جہد کی شاخ ہائے نیر بھنی اور بائیدر نے تنگ سالی اور گرانی سے مجبور اور برافروختہ مجبوروں کو ڈھارس دلانے اور ان کے لئے اپنی کوششوں سے فائدہ رساں اسباب و حالات پیدا کرنے میں نمایاں حصہ لیا۔ اسی طرح دوسری شاخوں نے بھی رفتار حالات پر کامیاب نظر رکھی اور اپنے اپنے ضلع کو بدامنی کے دھبے سے پاک رکھنے کا امتیاز حاصل کیا۔ شاخ اورنگ آباد نے "امن" کے مقاصد اور پیام کو قریہ قریہ تک پہنچانے کے علاوہ اپنے مفید مشوروں اور تحریکوں سے مرکزی مجلس کی مدد کی۔

### ۳۔ کانفرنس

مجلس کی جانب سے ایک کانفرنس ۱۳ اسفندار ۱۳۵۲ف کو بلدۂ حیدرآباد منعقد ہوئی تھی جس کا افتتاح نیر السلطنت عالیجناب سر صدر اعظم بہادر نواب جہتاری نے فرمایا تھا اور جس کی صدارت عالیجناب نواب کمال یار جنگ مرحوم نے فرمائی تھی۔ مندوبین اضلاع نے بڑے ذوق سے شرکت کی عام پبلک پر اس کانفرنس کا بہت اچھا اثر مترتب ہوا۔

### ۴۔ جشن یوم امن

مجلس کی شاخوں کی جانب سے استقرار اضلاع اور تعلقات پر ۲۹ آبان ۱۳۵۲ف ۲۹ آبان ۱۳۵۲ف کو "یوم امن" منایا گیا اس تقریب کو یوم امن کے نام سے اس لئے موسوم کیا گیا کہ ۲۹ آبان ۱۳۵۱ف کو مجلس انتظامی کا

بقیہ صفحہ ۴۵ پر

# [illegible]

[illegible]

صحت عامہ پندرہ روزہ اخبار ہے اس میں حفظان صحت اور طب کے متعلق مضامین شائع ہوتے ہیں ہم [illegible] صحت عامہ کے مدیر حکیم [illegible] صاحب فائق [illegible] کو اس اشاعت پر ہدیہ تبریک پیش کرتے ہیں۔ (مشیر الاطباء لاہور بابتہ فروری ۱۹۲۵ء)

## اخبار دستکاری

خدا بھلا کرے حکیم [illegible] کا [illegible] اردو میں نئے قسم کے طبی لٹریچر کی [illegible] طبی رسالے نکل چکے ہیں لیکن کچھ تو قدرتی [illegible] ہو گئے اور کچھ نے سستا اور مشکوک [illegible] خریداروں کے سامنے پیش کیا اور اپنی قدرتی موت مر گئے یا مر رہے ہیں وہ دوا خانوں کے بل پر جیتے ہیں۔

ابھی حال ہی میں حیدرآباد کا ایک نیم ماہی اخبار صحت عامہ میری نظر سے گذرا یہ اخبار فلسکیپ سائز کے بارہ صفحوں پر نکلتا ہے اور تقریباً سارا کا سارا اخبار موسمی مضامین سے پُر ہوتا ہے حکیم [illegible] فائق [illegible] اور [illegible] اخبار بڑی لیاقت قابلیت سے مرتب [illegible]

[illegible] صحت عامہ [illegible] سالانہ اخراج کر کے اس اخبار کو [illegible]

[illegible] ہے کہ دوسرے طبی رسالے بھی اس اخبار کی [illegible] مقابلہ نہیں کیونکہ یہ اخبار حیدرآباد دکن سے نکلتا ہے [illegible] مقامی [illegible] زیادہ [illegible] حکیم صاحب اس رسالے کو تھوڑا سا [illegible] مناسب ہے [illegible] اور [illegible] اچھے ہیں [illegible] متوازن ہوتی ہے یہ اخبار صحت عامہ ترپ بازار حیدرآباد دکن سے منگایا جا سکتا ہے۔

(ہفتہ وار دستکاری دہلی ۱۰ جون ۱۹۲۵ء)

## رہنما کار نمبر

حجم تقریباً (۵۰) صفحات جاری

**مشیر الاطباء** سالانہ قیمت ایک روپیہ۔ ملنے کا پتہ دفتر صحت عامہ ترپ بازار حیدرآباد دکن۔

حیدرآباد کے مردم خیز خطے سے حضور نظام کے شاہی حاذقین میں علوم و فنون کے جو چشمے ابل رہے ہیں ان میں پندرہ روزہ صحت عامہ خاص خصوصیت کا حامل ہے [illegible]

[illegible] صحت عامہ [illegible]

## مبین حیدرآبادی

اے صحت عامہ تجھے سینہ سے لگاؤں
کہہ دوں تجھے پر تجھے آنکھوں سے لگاؤں
پیغام ترا ملک کو ہے جب ان [illegible]
اے تنگ سیہ تجھے امیں میں بتاؤں
ہاں تنگ کے اسرار کو تو نہ سمجھا ہے
فرصت میں نہ دیوں تجھ پہ نظر اپنی سمجھ کو

بقیہ ۲۹

## پائدار امن کا پیامبر

اس [illegible] اگر وہ [illegible] فتح [illegible] اور [illegible] کی اس کامیابی [illegible] کامیابی [illegible] تو [illegible] اس فتح اور کامیابی پر مبارکباد دیتا ہوں اور بارگاہ الٰہی میں دست بدعا ہوں کہ وہ اپنے کرم بے پایاں کے طفیل اس فتح کو دنیا کیلئے پائدار امن اور سلامتی کا پیامبر قرار دے اور ہم سب کو تا دیر اعلیٰحضرت جلالت الملک خسرو دکن بلند کی پرستش اور راہ تعالیٰ میں ایک عظیم الشان حیدرآباد کی تعمیر میں لینے کی توفیق عطا کرے۔ آمین [illegible]

# نغمہ ہائے امن

جناب پیر غضنفر حسین صاحب غضنفر

[illegible]

# پیغام امن

[illegible] صاحب [illegible] بی وکیل ہائیکورٹ [illegible]

[illegible]

## (پیام امن)

(از سید محمود صاحب مددگار صدر ناظم کوتوالی اضلاع و مجالس سرکار عالی)

[illegible]

# اچھی صحت، اچھی تعلیم، اچھے کاروبار، اچھے اخلاق ملک کا سرمایہ ہیں

وہ ملک جو اپنے اندر باخبر، باحس، باعلم، باہنر، صحت مند، خوش حال اور متدین قوم رکھے جنت کہلاتا ہے انسان عالم وجود میں آنے کے بعد مرنے تک دو ہی حالتوں میں زندگی کے دن گزارتا ہے صحت یا بیماری۔

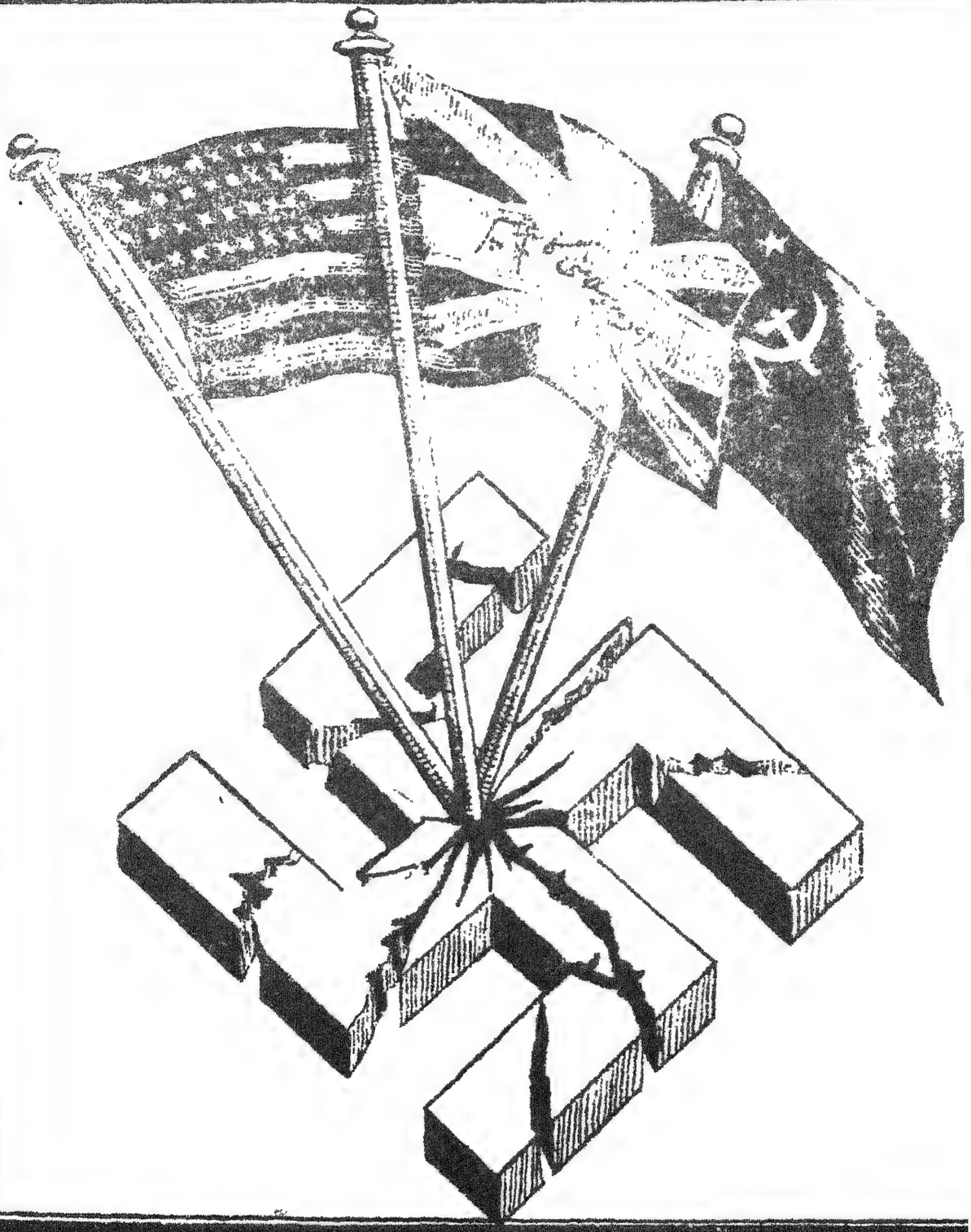
صحت عامہ کی وسعت میں عام صحت انسانی کی جسمانی اور ذہنی ترقی اور تحفظ داخل بھی ہیں جس سے قوم صالح اور زندہ رہتی ہے اس سے کسی کو اختلاف نہیں ہو سکتا کہ سوسائٹی یا سماج کے لئے جس طرح ایک غذا کی قابلیتیں رکھتا ہے اور سلوک مناسب کا مستحق ہے مثلاً معقول علاج، موزوں غذا، اچھوت جگہ اسی طرح خائن، راشی، مفسد و پرواز بھی متعدی مریض کی طرح سماج کی ضروری توجہ کے متوجب ہوتے ہیں کہ ان کی بری ذہنیت سے سماج کی اخلاقی صحت عامہ متاثر نہ ہو۔ قومی کارکنوں کا اولین فرض ہے کہ صحت کے وسیع مسئلہ پر اپنی توجہات اور کوششوں کو مرکوز کریں اچھی صحت، اچھی تعلیم، اچھے کاروبار اور اچھے اخلاق ہی ملک کا سرمایہ ہیں ملک کی صحت عامہ کے حالات میں زبردست اصلاح کی ضرورت ہے جس کے لئے ایک لائحہ عمل اور قومی اتحاد عمل لازمی ہیں۔

صحت عامہ کی بہتری کی کوشش کرنے والوں کو چاہیئے کہ خود اپنی صحت جسمانی اور دماغی کی نسبت بھی اطمینان حاصل کر لیں کہ بعد ان کی خدمت قومی مزاج میں فساد پیدا کرے کسی ملک کی صحت کو بہتر سے بہتر حالت میں لانا کوئی سہل کام نہیں ہے بشرطیکہ عقل، علم اور تدبیر کے ساتھ قرار واقعی کوشش کی جائے۔

ہمارے ملک کی قومی ضرورتوں میں ایسی تعلیم کو عام کرنا لازمی ہے جو صحت عامہ کی اور پیشوں کی معاشی تعلیم کا پس منظر رکھے عوام کے لئے ہر ممکنہ طریقہ سے رسالوں، کتابچوں، تقریروں، تصویروں، فلموں کے ذریعہ ہر گوشہ میں صحت عامہ کا پرچار ضروری ہے "ڈسٹرکٹ صحت عامہ" کو سودمند بنانے میں سررشتہ تعلیمات اور سررشتہ صحت عامہ کی دلچسپی خود اغراض سررشتہ کے پیش رفت میں مفید ہوگی۔

**مہدی نواز جنگ**

معتمد صنعت و حرفت و تجارت سرکار عالی



# ہٹلریت کا خاتمہ

مقام اشاعت ۔ بازار حیدرآباد دکن مطبوعہ مطبع دستگیری

[illegible] پھیلا دیتے ہیں کہ وہ [illegible] نشک ہو جائیں [illegible] جوتے [illegible] پہنتے [illegible] کسی قسم کی [illegible] پہنتے [illegible] کپڑے [illegible] بڑی کی چیز یا جہاں تک ممکن ہو جیسے اصول یہ ہونا چاہیئے کہ جسم کو گرم رکھنے کے لئے سردیوں میں ایسا کپڑا پہنا جائے جن میں گرمی زیادہ ہو اور کپڑوں کا وزن گرمیوں میں ایسے کپڑے ہوں کہ وہ پسینہ نہ روکیں اور پسینہ خشک کرتے رہیں اور سستا تو تھوڑا دیکھیں کالے [illegible] بہت گہرے [illegible] جسم [illegible] ہونا چاہیئے

آپ جسقدر [illegible] بہانا کہیں آرام اور حفاظت کے ساتھ [illegible] پہننا ممکن ہو یا صرف سلیپر کھڑاؤں وغیرہ سے کام چل جائے وہاں بوٹ اور شوز استعمال نہیں ہونے چاہئیں

سونے کے کمرے یا سامان و آرائش کی چیزوں کی زیادہ گڑبڑ نہیں ہونی چاہیئے اگر ایک ایک کمرہ ایک ایک بستر ہو تو بہتر ہے ورنہ دو تین سے زیادہ آدمی ایک کمرہ میں بالعموم نہیں ہونے چاہئیں خاصکر ایسی حالت میں جب کمرے تنگ کرنے پڑیں پلنگ اگر لوہے کے نرم اور لچک دار اسپرنگوں کے ہوں تو بہتر ہے جن پر گھوڑوں کے بالوں کے گدے یا کوئی اور تیار چیز بچھائی جائے نرم پروں کے گدگدے بستروں پر سونا صحت کیلئے بہت مضر ہے سونے کے کپڑے ہلکے ہونے چاہئیں چادر سفید ہو تو بہتر ہے پشمینہ کی چیزیں اوپر لیکر سونا یا بھاری بھاری لحاف یا کمبل لادنا یا کھالیں اوڑھ کر سونا ٹھیک نہیں ہے سونے کے کمرہ میں گیس لیمپ یا مٹی کے تیل سے جلنے والی چیزیں روشن انگیٹھیاں شمعیں یا رات کی روشنیاں اور قندیلیں جلانا خطرہ سے خالی نہیں۔ رات کو سونے کی حالت میں پانی کم پینا چاہیئے لیکن اگر ضرورت پڑ جائے تو پینے کے برتن اور پانی ڈھکا ہوا قریب ہی ہونا چاہیئے

باقاعدہ ورزش گویا صحت و توانائی کا بیمہ ہے روزانہ باقاعدگی اور پابندی کیساتھ ورزش کیجئے جب تکان محسوس ہو تو ورزش چھوڑ دی جائے گہری سانس لینے کی عادت ڈالئے منہ کی بجائے ناک سے لمبے اور گہرے سانس لیا کیجئے بیٹھے کھڑے ہونیکی حالت میں سینہ تنا ہونا چاہیئے جھک کر چلنا یا پڑھنا لکھنا پھیپھڑوں کیلئے مضر ہے کئی میل پیدل چلنا اور تھکے واپس چلے آنا صحت و تندرستی کیلئے بہت مفید ہے دماغ کو تر و تازہ اور توانا رکھنے کیلئے روزانہ کچھ نہ کچھ دماغی کام جاری رکھیئے حافظہ قائم رکھنے والی باتیں محنت عمل کرنیکی عادت مطالعہ اور تحریر بھی دماغ کو زندہ اور بیکار رکھنے کیلئے ضروری ہیں تازہ کھلی ہوا

(بقیہ کالم ۳ کے آخر میں)

# غذا اور صحت

ہر ذی روح کے کل اعضاء کی پرورش کا دارومدار صرف غذا پر ہے۔ اسکے علاوہ ضرورت پر بدل ما تحلل کا کام بھی اسی سے لیا جاتا ہے بہ الفاظ دیگر یہ کہنا چاہیئے کہ ہر زندہ اور متحرک شئی کا غذا کیساتھ باہمی ارتباط لازم و ملزوم ہے چونکہ اس وقت انسانی صحت اور غذا کا بیان جاری زیر بحث ہے اسلئے مناسب معلوم ہوتا ہے کہ پہلے جسم کے اجزاء ترکیبی کو واضح کر دیا جائے چنانچہ انسان کی ساخت میں حسب ذیل اجزاء عنصریہ شامل ہیں (۱) ہیدروجن (۲) آکسیجن (۳) کاربن (۴) نائٹروجن (۵) مگنیشیم (۶) کیلشیم (۷) فاسفورس (۸) گندھک (۹) سوڈیم (۱۰) کلورین (۱۱) پوٹاسیم (۱۲) لوہا (۱۳) مینگنیشیم (۱۴) سیلین (۱۵) آئیوڈین (۱۶) جست (۱۷) تانبا (۱۸) ارسنیک (۱۹) سلیکن (۲۰) فلورین

یہ امر مسلمہ ہے کہ چند اجزاء کی باہمی ترکیب اور کسر و انکسار سے ایک نیا مرکب بنتا ہے لہذا اسوقت مذکورہ بالا اجزاء آپس ملتے ہیں تو جسقدر مرکبات تیار ہوتے ہیں۔ اجزاء ملحمہ (پروٹین) اجزاء شحمیہ (فیٹس) اجزاء نشائیہ و شکریہ (کاربوہائیڈریٹس) معدنی نمکیات (سالٹس) پانی (واٹر) حیاتین (وٹامین) وغیرہ ان میں سے پہلے چار اجزاء کو ارکان غذائیہ کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے اور جسقدر غذا استعمال کیجاتی ہے انکی ترکیب بھی زیادہ تر ان ہی پر مشتمل ہوتی ہے چونکہ غذا کا معتدی کے مشابہ ہونا لازمی ہے۔ اسلئے یہاں یہ سلسلہ صاف ہو جاتا ہے کہ غذا میں بھی مندرجہ بالا اجزاء ہوتے ہیں چنانچہ جس غذا میں جس جزو کی افراط ہوتی ہے اسکو اسی نام سے نامزد کیا جاتا ہے۔ تسہیل بیان کے لئے بطور مثال چند غذاؤں کے نام درج ذیل کئے جاتے ہیں۔

اجزاء ملحمہ۔ اسکو اگر جاندار اشیا کا جوہر کہا جائے تو بیجا نہ ہوگا۔ درحقیقت گوشت پوست وغیرہ اسی سے بنتے اور پرورش پاتے ہیں۔ اس قسم کے اجزاء ہیں دودھ پنیر انڈے مچھلی گوشت بادام اخروٹ ماش مونگ لوبیا مٹر اور گیہوں جیسی اغذیہ پائے جاتے ہیں

اجزاء شحمیہ۔ ان کا بڑا فعل یہ ہے کہ جسم میں حرارت غریزی بڑھکر بدن کو فربہ اور طاقتور کریں اسکے علاوہ اگر بدن میں غذا نہ پہنچے تو یہ بدل ما تحلل کا کام دیتے ہیں یہ زیادہ تر روغنی اشیاء مثلاً گھی چربی مکھن وغیرہ میں پائے جاتے ہیں

اجزاء نشائیہ۔ ان کا خاص فعل جسم کو منظم اور معتدل رکھنا ہوتا ہے چاول شکر آلو گاجر شلغم مولی میں اس قسم کے اجزاء بکثرت ہوتے ہیں

اجزاء شکریہ ان کا نمایاں فعل جسم اور خون کی اصلاح کرنا ہوتا ہے اسکے علاوہ یہ اجزاء دانتوں اور تمام ہڈیوں کو طاقت پہنچاتے ہیں ان کی تغذیہ مختلف معدنی نمکیات مثلاً نمک طعام، چونہ، پوٹاس، سوڈا، فاسفیس ٹارٹریس نیز سبزیوں کے نمک وغیرہ سے ہوتا ہے۔

اس سے پہلے یہ بتایا جا چکا ہے کہ غذا کا اولین مقصد جسم کا نشوونما اور بدل ما تحلل کیلئے ضروری اجزاء بہم پہنچانا ہے اسکے علاوہ دوسرا مقصد مواد تیار کرنا جسکے ذریعے بدن میں قوت اور حرارت پیدا ہوتی ہے چنانچہ بدن انسانی میں روزمرہ جسقدر کیلوری کی ضرورت ہے اس میں دس سے پندرہ فیصدی اجزاء ملحمہ اور پچیس سے تیس فیصد اجزائے شحمیہ نیز ساٹھ سے ستر فیصدی اجزائے نشائیہ و شکریہ اور صحت کو برقرار رکھنے کے لئے ضروری ہیں اگر ان میں کمی بیشی ہو جائے تو انسان متعدد امراض کا شکار ہو جاتا ہے مضمون کو واضح کرنے کے لئے جداول کے ذریعہ چند غذاؤں کے کیمیاوی تجزیہ پر روشنی ڈالی جاتی ہے۔

## بقیہ کالم اول

اور روشنی میں جسقدر وقت صرف کر سکیں بہتر ہے اور انکے لئے انکو کھلی جگہ پر رہنا اور آنا جانا چاہیئے۔ کام میں لگے رہنا صحت اور تندرستی کی حفاظت کیلئے ضروری چیز ہے کم سے کم چھ روز زیادہ آٹھ گھنٹے اپنے آپکو کسی مفید اور بے ضرر کام میں مشغول رکھو

سالانہ چندہ
حکومت سے ۔ اندرون ملک ۔ بیرون ملک
عہ ۔ [illegible] ۔ [illegible]

# ہمارا نظامِ صحت

## "حفظ ماتقدم علاج سے بہتر ہے"

غذا آہستہ آہستہ کھاؤ جب خوب بھوک لگے۔ اسی وقت کھاؤ تحریک پیدا کرنے والی غذائیں نہ کھاؤ بلکہ صرف وقت برقرار رکھنے والی چیزیں کھاؤ۔

کھانا آہستہ آہستہ کھاؤ اور گھڑی گھڑی مت کھاؤ چبا کر کھاؤ اور کھانے میں سستی نہ کرو تھکے ہوئے ہو تو کھانا نہ کھاؤ بہتر یہ ہے کہ تھوڑا آرام کر لو اور جب بھوک لگے تو کھاؤ۔ کھاؤ آہستہ اور چباؤ خوب۔ اس مقولہ یاد رکھو ہر لقمہ کو اس قدر چباؤ کہ وہ بالکل پتلا ہو جائے یہ بات خوب یاد رکھو کہ جو لقمہ سخت و درشت آپ کے معدے میں گیا ہے ہضم ہی نہ ہو سکے گا۔ ہر قسم کے کھانوں میں اعتدال [illegible] عام طور پر [illegible] وضع کے کھانے کھاؤ یہ بات خوب یاد رکھو کہ [illegible] غذا کا جو تمہارے جسم میں جاتا ہے نظام [illegible] نظام عضلاتی پر اچھا [illegible] چھوڑنے کی [illegible] رہتا ہے۔ کھانے میں [illegible] کا مناسب کا خیال رکھنا [illegible] کر رکھو کہ ہوا کے [illegible] انہیں یورش نہ کر سکیں [illegible] مت کھاؤ خاص کر وہ [illegible] کھاؤ۔ کھانا پکانا بھی ایک ضرورت ہے جس کی طرف سے ہمیں غافل نہیں [illegible] کو ابالنے یا پکانے کیلئے اسی کے پانی [illegible] کی حالت میں نکلے استعمال کرنا چاہیئے اور اسی قدرتی پانی میں اسے پکنے کیلئے چھوڑ دینا چاہیئے۔ کھانے کم پکے ہوئے نہ ہوں بلکہ ایسے ہوں کہ آپ کے معدہ کو ہضم کرنے میں زیادہ پریشانی نہ اٹھانی پڑے جن غذاؤں میں نشاستہ کے اجزاء ہوں انہیں خاص طور پر بھونا چاہیئے۔

سائنس دانوں کا خیال ہے کہ پانی جو ترکاریوں اور پھلوں میں سے نکلتا ہے وہ بجائے خود اسقدر [illegible] ہوتا ہے کہ اگر انہیں کے اسی پانی میں وہ پکائے جائیں تو بہتر ہیں یا دوسرے پھلوں یا سبز ترکاریوں کا پانی یا رس ملا کر پکایا جائے مطلب یہ ہے کہ قدرتی پانی کو کھانا پکانے میں زیادہ استعمال کرنا چاہیئے بہ نسبت اسکے کہ آپ بیرونی پانی استعمال کریں۔

جن غذاؤں میں تیزابی مادہ زیادہ ہو یا سبزیاں پھل وغیرہ تیار کرنے میں تمام چینی کے برتن استعمال کرنے چاہئیں۔ تانبے پیتل یا انونیم کے برتن مناسب نہیں ہیں۔

آپ کے جسم میں جسقدر پانی کی ضرورت ہے اسے برابر پہونچاتے رہیئے قدرتی [illegible] کے علاوہ ترکاریوں کے رس اور پانی زیادہ [illegible] استعمال کیجئے اگر مقطر پانی پینے کے لئے نہ مل سکے [illegible] مقصد کے لئے ابلا ہوا پانی ضرور استعمال [illegible] چاہیئے۔

پانی کے برتن [illegible] ہونے چاہئیں [illegible] ایک برتن میں زیادہ [illegible] پانی نہ رکھا جائے تجربہ اور مقامی موسم [illegible] یہ ہیں کہ کسی برتن میں کتنے عرصہ تک پانی [illegible] صحت کیلئے مفید یا مضر ہے مگر برتن کا [illegible] بہ حال ضروری ہے اس بات کا بھی خیال [illegible] صفائی اور دھونے دھلانے کا پانی الگ ہو [illegible] یہ ہے کہ کنوئیں کا پانی ابال کر پینے کے برتنوں میں علیحدہ رکھا جائے اور نلکوں کا پانی صفائی اور [illegible] استعمال کیلئے رکھا جائے اس بات کا بھی خیال رکھیئے نلکوں میں رات بھر جمع رہنے یا کافی عرصہ تک بند رہنے والا پانی تھوڑی دیر کیلئے کھلا چھوڑ دیا جائے اور جب پانی بہ جائے اور زیادہ پانی آنے کا اندازہ ہو جائے تو دھونے دھلانے کے لئے یا پینے کے لئے اسمیں سے بھر لیا جائے پانی کے برتن صراحیاں، ٹھنڈا کرنے کے بجلی کے آلے، فلٹر وغیرہ چیزیں بالکل صاف ہیں

جسمانی تکان کیلئے آرام کریں اور اپنے جسم کی توانائی اور طاقت کو بے عقلی سے ضائع نہ کریں کمر کے بل سونا چاہیئے۔ اسکی طرف سے اکثر لوگ غافل رہتے ہیں۔ کمر کے بل سونے سے بہت سے امراض کا خود بخود ازالہ ہو جاتا ہے آپ کے اعضاء ڈھیلے رہنے چاہئیں کسی قسم کا بند یا کسی ہوئی چیز آپ کے جسم کے گرد نہ ہونی چاہیئے اور جب آپ سوئیں تو اپنے جسم کو اکڑنے نہ دیں منہ بند رکھیں تو اچھا ہے۔ نصف شب ایک کروٹ سے اور نصف شب دوسری کروٹ سے سونا بہتر ہے اگر آرام کے ساتھ آپ بغیر کسی تکیہ یا سہارے کے سو سکیں تو اس سے اچھی کوئی چیز نہیں ہے۔

سونے کے گھنٹے اسقدر ہونے چاہئیے جسقدر آپ کو اپنی محنت اور تکان کو دور کرنے کے لیے ضروری معلوم ہوں بستر سے فوراً اٹھنا نہ چاہیئے آنکھ کھلنے کے بعد بہت سے آدمی بستروں پر سستی کی وجہ سے لیٹے رہتے ہیں اگر آپ تر و تازہ ہیں اور اطمینان محسوس کر رہے ہیں تو بستر سے فوراً اٹھ بیٹھنے کی عادت ڈالیئے۔

غیر قدرتی روشنی کا استعمال جس قدر بھی کم کیا جائے بہتر ہے خصوصاً رات کو سوتے وقت۔

اجابت کے بارے میں کوئی خاص اصول قرار دیا جا سکتا لیکن اس بات کے عادی ہو جائیے کہ چوبیس گھنٹہ میں کم از کم ایک مرتبہ ضرور ہی نہایت صاف اجابت ہو جائے ورزش اور غذا کا خیال رکھنے کی وجہ سے آپ کو اپنے معدہ کی صفائی کی طرف سے اطمینان ہو جائے گا۔

غسل کے لئے مناسب ہے کہ کم از کم ایک مرتبہ تو دن میں ضرور ہی کیا جائے خواہ سرد ہو یا گرم اس کا مدار صحت اور موسم پر ہے تمام جسم کو خوب اچھی طرح [illegible] جا کر صاف کرنا چاہیئے اور ہفتہ میں ایک مرتبہ ضرور گرم پانی سے دھونا چاہیئے سوائے ہاتھوں کے اور کسی جگہ کیلئے صابن استعمال کرنے کی عادت اگر چھوڑ دی جائے تو صحت کی ترقی دیکھنے کے قابل ہوگی۔

جب کبھی ممکن ہو آفتاب اور ہوا کے سامنے اپنے سارے جسم کو خوب اچھی طرح غسل لینے کے لئے آزاد چھوڑ دیا جائے جہاں تک ممکن ہو موسمی اور جغرافیائی حالات کی پابندی کے ساتھ کپڑے استعمال کرنے چاہیئے گرمی کے موسم میں پسینہ جذب کرنے والے کپڑے زیادہ بہتر ہیں اونی کپڑے جو رنگین نہ ہوں اور جس سوتی بافت نہ ہو نیچے پہننے کیلئے اور رنگین یا دھاریدار کپڑے اوپر کے استعمال کیلئے ہونے چاہئیں اگر پسینہ محنت زیادہ کرنے کی وجہ سے زیادہ آتا ہو یا موسم ہی ایسا ہو تو ہفتہ میں ایک مرتبہ بنیان انڈر ویئر یا اور کپڑے جو نگاہ سے پوشیدہ کر کے پہنے جاتے ہیں ضرور دھونے چاہیئے رات کو کپڑے اسی طرح الٹکر

# اناج

## گاندھی جی کے تجربات

اناجوں میں سب سے اچھا گیہوں ہے۔ صرف گیہوں کھا کر انسان زندہ رہ سکتا ہے۔ اسمیں جسم کو قوت دینے اور پرورش دینے والا مادہ ٹھیک مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ اس سے کئی قسم کی چیزیں بن سکتی ہیں۔ اور آسانی سے ہضم ہو سکتی ہیں بچوں کے لئے جو تیار ہوتا ہے اسمیں بھی گیہوں کا حصہ رہتا ہے۔ اگرچہ یہ چیزیں گیہوں کی برابری نہیں کر سکتیں۔ تو بھی ان سب کی روٹیاں بن سکتی ہیں۔ یہ بات سمجھنے کے قابل ہے کہ گیہوں کو کس طریقے سے کھانا چاہئے سفید آٹا جسے ہم مشین کے آٹے کے نام سے پکارتے ہیں۔ کسی کام کا نہیں ہوتا۔ اسمیں کچھ بھی اصلی چیز نہیں ہوتا ڈاکٹر [illegible] کا قول ہے کہ اس آٹے میں زندگی برقرار رکھنے والی طاقت نہیں ہوتی انہوں نے ایک کتے کو بھی خوراک دی تھی وہ مر گیا۔ مگر وہ دوسرے آٹے کی روٹی پر جو کتا پالا گیا وہ زندہ رہا۔ سفید آٹے میں سے گیہوں کے چھلکے نکال لیے جاتے ہیں مزا اور طاقت چھلکوں میں ہی ہوتی ہے سفید آٹے کی زیادہ مانگ ہے اس کا سبب یہ معلوم ہوتا ہے۔ کہ انسان جدا جدا مزا لینا چاہتے ہیں۔ اسی لئے وہ سفید روٹی کھاتے ہیں جسطرح پنیر کھانے والوں کو طاقت دینے والا جزو پنیر میں ہی مل جاتا ہے۔ مگر وہ پنیر کو روٹی کیساتھ کھاتے ہیں۔ ایسے آٹے کی روٹی اچھی نہیں بنتی جتنی بڑی ہوتی ہے اس میں مزا یا وصف نہیں رہتا سب سے اچھا آٹا وہ ہے جو ٹھیک طور پر صاف کر کے اپنے گھر میں ہی پتھر کی چکی میں پیسا جاتا ہے اگر پتھر کی چکی نہ مل سکے تو کم قیمت کی ہاتھ سے پھیرنے والی چکی گھر میں رکھ کر خود آٹا تیار کرنا چاہئے یا پوشرل ملیکر اس کا استعمال کرنا چاہئے پیسے ہوئے آٹے کو بغیر چھاننے کام لانا چاہئے۔ اس طرح کے آٹے کی روٹی میں مزا اور طاقت دینے والے اجزا دونوں موجود ہوتے ہیں۔ اور یہ آٹا سفید آٹے کی نسبت زیادہ دن بھی چلتا ہے کیونکہ اسمیں خاص اجزا ہونے کے باعث تھوڑے آٹے سے ہی کام چل جاتا ہے۔

یہ بات دھیان رکھنے کے قابل ہے۔ کہ بازار کی روٹیاں کسی کام کی نہیں ہوتیں وہ روٹیاں سفید اور بھوری بھی ہوتی ہیں تو بھی ان میں ملاوٹ ہوتی ہے ایک بات اور بھی ہے وہ یہ کہ اس آٹے کی روٹیاں خمیر ڈال کر بنائی جاتی ہیں۔ یہ بڑی خرابی کا باعث ہے۔ بہت سے تجربہ کاروں کی رائے ہے کہ ایسے آٹے کی روٹیاں نقصان کرتی ہیں بازار کی روٹیاں تیار کرتے وقت چربی سے چپڑی جاتی ہیں۔ لہذا وہ ہندوؤں اور مسلمانوں کے کھانے کے قابل نہیں ہوتیں گھر پر بنائی ہوئی پھلکیاں اور روٹیاں تصور کر بازار کی روٹیوں سے پیٹ بھرنا مخلوق سستی کی علامت ہے۔ [illegible] گیہوں کے کھانے کا دوسرا عمدہ اور آسان طریقہ یہ ہے۔ [illegible] کو موٹا [illegible] دلیا بنا لینا چاہئے [illegible] اور اسمیں [illegible] اس کا مزا بھی اچھا ہوتا ہے۔ اور یہ خوراک دوسری خوراکوں سے بھی اچھی ہے۔

چاول میں ذرا بھی طاقت دینے والے اجزا نہیں ہوتے اس بارے میں یقینی طور پر کچھ نہیں کہا جا سکتا کہ محض چاولوں پر بھی انسان کا گزارہ ہو سکتا ہے یا نہیں دیکھا گیا ہے کہ اس کے ساتھ دال گھی دودھ وغیرہ کھائے جاتے ہیں اور تبھی گزارہ ہوتا ہے۔ گیہوں ایک ایسی چیز ہے کہ اسے صرف پانی میں بھگو کر کھانے سے بھی انسان تندرست رہ سکتا ہے۔

ساگ سبزی ہم خاص کر ذائقہ کیلئے کھاتے ہیں اس کا وصف روچک ہے۔ پس وہ بعض حالتوں میں خون کی اصلاح کرتی ہے لیکن وہ مشکل سے ہضم ہوتی ہے۔ کیونکہ وہ ایک قسم کی گھاس ہی ہوتی ہے اس سے معدے کو زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ سب کو تجربہ ہوگا۔ کہ جو لوگ ساگ سبزی زیادہ کھاتے ہیں۔ ان کے جسم کی بناوٹ کمزور ہوتی ہے انہیں ہر وقت بدہضمی کی شکایت رہتی ہے اور وہ اکثر ہاضمہ کی دوایات کا استعمال کیا کرتے ہیں یہ ہم اچھی طرح دیکھ سکتے ہیں۔ کہ بہت ہی ساگ سبزی تو بالکل گھاس ہی ہوتی ہیں۔ اس سے یہ بات یاد رکھنی چاہئے۔ کہ ساگ سبزیاں کھانی چاہئیں نہیں بہت ہی کم [illegible] وغیرہ کی دال بہت بھاری خوراک ہے۔ اسے ہضم کرنے میں بڑی دقت ہوتی ہے۔ ان کے ہضم کرنے کیلئے معدے میں تیز آگ چاہئے حوالوں ان چیزوں کا استعمال کرتے ہیں۔ انہیں بار بار ہوا سرتی رہتی ہے اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ ان کو درست طور پر ہضم نہیں کر سکتے ان چیزوں میں یہ وصف ضرور ہے کہ [illegible] دیر میں لگتی ہے [illegible] کھا کر انسان زیادہ [illegible] صبر پر ملتا ہے جلدی کھانا کھانے کی اسے ضرورت نہیں پڑتی جس انسان کو محنت مزدوری کرنی پڑتی ہے وہ ان کو بخوشی تمام استعمال کر سکتا ہے اور اسے نقصان بھی ہو سکتا ہے لیکن عام طور پر کم محنت کرنے والے انہیں زیادہ نہیں کھا سکتے مزدوروں اور گدی پر بیٹھنے والوں کی خوراک یکساں نہیں ہوتی

ڈاکٹر ہیگ انگلستان کا مشہور مصنف ہے اس نے لگاتار تجربوں کے بعد ثابت کر دیا ہے کہ دال والی چیزیں بہت ہی خراب ہوتی ہیں۔ ان سے ہمارے جسم میں ایک قسم کا تیزابی زہر پیدا ہوتا ہے اور اس سے بہت سی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں جن کے باعث ہم جلدی ہی بوڑھے ہو جاتے ہیں۔ ایسا ہونے کے اس نے بہت سے اسباب بتلائے ہیں۔ جن کے یہاں درج کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ میرا ذاتی تجربہ یہ ہے کہ ان چیزوں کے کھانے سے نقصان ہی ہے۔ اتنے پر بھی جن سے لذت اور مزا نہ چھوڑا جائے۔ انہیں ایسی چیزیں سوچ وچار کے بعد کھانی چاہئیں۔

صحت عامہ کا سالانہ فائیل
فی جلد قیمت عہ روپیہ
سال ۱ و سال ۲ و سال ۳ و سال ۴
کی علیحدہ علیحدہ جلدیں بنائی گئی ہیں

# غذا کا کیمیاوی تجزیہ

| شمارہ | نام غذا | کیلوری فی اونس | اجزاء ملحمہ فیصدی | اجزاء شحمیہ فیصدی | اجزاء نشائیہ فیصدی | پانی فیصدی |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱ | مکھن | ۲۲۵ | ۱۲۰ | ۸۵٫۰ | ۰ | ۰ |
| ۲ | پنیر | ۱۳۴ | ۳۳٫۵ | ۳٫۵ | ۴٫۰ | ۲۷٫۰ |
| ۳ | دودھ | ۲۰ | ۸٫۸ | ۸٫۳ | ۴۵٫۱ | ۸۷٫۰ |
| ۴ | انڈا | ۰ | ۱۲٫۲ | ۳۳٫۳ | ۰ | ۰ |
| ۵ | مچھلی | ۲۰ | ۱۱٫۵ | ۰٫۴ | ۰ | ۶۳٫۰ |
| ۶ | بکرے کا گوشت | ۸۵٫۵ | ۱۷٫۸ | ۲۴ | ۰ | ۲۴ |
| ۷ | گائے کا گوشت | ۰ | ۱۵٫۲ | ۱۵٫۵ | ۰ | ۰ |
| ۸ | روٹی | ۶۰ | ۵٫۹ | ۵٫۸ | ۴۷ | ۴۳ |
| ۹ | چاول | ۹۶ | ۷٫۹ | ۵٫۵ | ۷۹٫۵ | ۱۲ |
| ۱۰ | شکر | ۱۱۶ | ۰ | ۰ | ۱۰۰ | ۰ |
| ۱۱ | آلو پکایا ہوا | ۲۷ | ۲٫۵ | ۰٫۱ | ۲۰٫۹ | ۷۶ |
| ۱۲ | بھنے چنے | ۱۲ | ۲۲٫۰ | ۱٫۸ | ۹۵٫۶ | ۸۹ |
| ۱۳ | مونگ | ۵ | ۱٫۶ | ۰٫۳ | ۵٫۶ | ۹۲ |
| ۱۴ | مٹر سبز | ۲۹ | ۷٫۰ | ۰٫۵ | ۱۶٫۹ | ۷۴ |
| ۱۵ | کیلا | ۲۵ | ۱٫۳ | ۰٫۶ | ۲۲٫۰ | ۷۵٫۲۰ |
| ۱۶ | سیب | ۱۶ | ۰٫۴ | ۱۴٫۶ | ۱۴٫۲ | ۸۴ |
| ۱۷ | سنگترہ | ۰ | ۰٫۸ | ۰٫۲ | ۸٫۵ | ۰ |

# حیاتین

انکشافات جدیدہ نے یہ امر بھی پایہ ثبوت تک پہنچا دیا ہے کہ مذکورہ بالا اجزا کے علاوہ بقائے زندگی کے لئے دیگر اجزا بھی جزو لاینفک ہیں اور ان کے بغیر زندگی ناممکن ہی نہیں بلکہ محال ہے ان اجزاء کو حیاتین (وٹامین) کے نام سے موسوم کیا گیا ہے یہ اجزاء انسانی اور حیوانی غذاؤں میں کم و بیش موجود ہوتے ہیں تجربات کا جہاں تک تعلق ہے ان اجزاء کی پانچ قسمیں معلوم ہو چکی ہیں جن کو وٹامین اے (الف) وٹامین بی (ب)، وٹامین سی (ج)، وٹامین ڈی (د)، وٹامین ای (ہ) کے نام سے پکارا جاتا ہے ان میں سے ہر ایک اپنے اپنے مخصوص فعل کے لحاظ سے جداگانہ اور مختلف ہیں حیاتین الف کا تمایاں فعل آنکھ معدہ امعاء اور پھیپھڑوں کے تغذیہ اور بقا کے لئے مخصوص ہے۔ حیاتین ب دل و دماغ اعصاب اور عضلات وغیرہ پر اثر انداز ہوتے ہیں حیاتین ج خون کے لئے مخصوص ہے اور حیاتین (د) ہڈیوں کی ساخت اور قوت میں کام کرتا ہے حیاتین ہ مادہ تولید اور اعضاء اصلیہ منویہ کی پرورش کرتا ہے۔ حیاتین کے متعلق ابھی تک تحقیقات جاری ہیں نہ معلوم اطباء جدید اسکو کہاں تک پہنچائینگے

بقیہ صفحہ

## محرکات کا استعمال

خاصکر ایسی صورت میں جبکہ انہیں دماغی کام کرنا ہو۔ تمباکو میں زہریلا الکلائڈ نکوٹین ہوتا ہے۔ وہ لوگ جو اس کے عادی نہیں ہوتے ان کے لیے اس کی تھوڑی مقدار بھی نشہ پیدا کر دیتی ہے لیکن جو لوگ عادی ہوتے ہیں ان کو زیادہ مقدار استعمال کرنے سے نشہ ہوتا ہے تمباکو کھانے یا پینے سے جو نکوٹین جسم میں داخل ہوتی ہے اس کے سبب سے مضر نتائج مترتب ہونے کا اندیشہ ہے۔ اس لحاظ سے سگریٹ سب سے زیادہ مضر ہوتے ہیں۔ نکوٹین کے داخل ہونے سے آنکھوں کے اعصاب اور دیگر اندرونی حصوں پر مہلک اثر ہونے کا امکان ہے اور اعصابی نظام پر بھی اسی قسم کا اثر ہوتا ہے لیکن اس میں کوئی شک نہیں کہ اس کے استعمال سے سب سے زیادہ نقصان قلب اور معدہ کو پہنچتا ہے۔ شروع شروع میں قلب کی حرکت بے قاعدہ ہو جاتی ہے اور کبھی کبھی ایسا معلوم ہوتا ہے کہ قلب کی حرکت بالکل بند ہو گئی۔ اور اگر ان علامات کے باوجود تمباکو کا استعمال ترک نہ کیا گیا تو سلاب شریانی پیدا ہو جاتی ہے۔ غالباً یہ مرض اس وجہ سے ہوتا ہے کہ کلاہ گردہ پر نکوٹین کا برا اثر ہوتا ہے۔

میرے علم میں کوئی ایسی چیز موجود نہیں جو شریانوں میں اس قدر سکیڑ اور خون میں اس قدر دباؤ پیدا کر سکتی ہو۔ جس قدر کہ نکوٹین کرتی ہے۔ البتہ کلاہ گردہ کے عصارہ کا ایسا ہی اثر ہوتا ہے کیونکہ اس کا فعل قریب قریب نکوٹین ہی کی طرح ہوتا ہے۔ لیکن اگر دن بھر میں دو تین بلکہ سگاروں کا استعمال رکھا جائے تو کسی قسم کے نقصان کا اندیشہ نہیں۔ البتہ یہ بات یاد رکھنی چاہئے کہ کھانا کھانے سے پہلے نہ پیئے جائیں۔

# محرکات کا استعمال

ڈاکٹر شرف الحق [illegible]

[illegible]

[illegible] اور [illegible]

[illegible] ہوتی ہے کافی [illegible]

[illegible] چائے [illegible]

[illegible] کو توڑ کر [illegible]

[illegible] پانی اور [illegible] کا استعمال صرف [illegible]

[illegible] چائے بہت تیز [illegible]

[illegible] کے لئے مضر ہوتی ہے۔

چائے کے خاص اجزا حسب ذیل ہوتے ہیں:—

تھیئین جو کافی کے کیفین سے ملتا جلتا ہوتا ہے۔ اور ایتھری تیل ٹین اور اکسٹریکٹوس۔ سبز چائے میں بمقابلہ کالی چائے کے تھیئین ایتھری تیل اور ٹینک ایسڈ زیادہ ہوتے ہیں۔

چائے کی ایک پیالی پینے کے بعد طبیعت کو بہت فرحت محسوس ہوتی ہے [illegible] اعصاب [illegible] عقلی [illegible] ہو جاتی [illegible] گردوں کے لئے چائے اس قدر مفید نہیں ہے جتنی کہ کافی۔ اس کے استعمال سے حرارت پیدا ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے [illegible] کی طرح چائے اور کافی کے استعمال میں بھی اعتدال کو ہاتھ سے نہ دینا چاہیے بچوں کے لئے تو کمزور سے کمزور چائے یا کافی بھی نقصان رساں ثابت ہوتی ہے۔

کافی میں سب سے زیادہ اہم جز کیفین ہے جو تھیئین سے ملتی جلتی ہوتی ہے جب کافی بھونی جاتی ہے تو اس میں سے خوشبودار تیل نکلتے ہیں اور انہیں کی وجہ سے [illegible] کافی [illegible] اس میں اس قدر [illegible] قلب کو بھی [illegible] سائیکو کو بھی [illegible] کے مضر [illegible]

[illegible] پیالی بنایا جاتا ہے۔ وہ انگریزی [illegible] میں بہت [illegible] چیز ہے۔ اگر دودھ اور سبزی والی غذا کی صورت میں اس کو [illegible] فواکہات کے استعمال کیا جائے تو بہت مفید ثابت ہوگا۔

تمباکو بہت سے لوگوں میں ایک قسم کی فرحت پیدا کرتا ہے اور اس کے عادی سگریٹ پینے کے بعد زیادہ کام کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ — بقیہ صفحہ [illegible]

# غذا کی ضرورت!

[illegible] انسان [illegible] مخلوقات [illegible] ہے لیکن [illegible] ہے چھوٹے چھوٹے پرند بھی اس کی غذا بن جاتے ہیں۔ [illegible] کیڑے مکوڑے پر گزر کرتے ہیں اور ..... یہ اپنی باری باری سے نباتات پر غرض ہر جاندار کسی دوسری جاندار شئے پر پلتا ہے ـــــ جیسے بڑی مچھلی چھوٹی چھوٹی مچھلیوں کو نگل جاتی ہے۔ آپ جانتے ہیں [illegible] زندگی حیات [illegible] لگا رکھا ہے ـــــ [illegible] تو دنیا بے ہنگام ہو جاتی اور [illegible] لمبی کئے پڑا سوتا ہوتا [illegible] ہو جاتے [illegible] ـــــ غذا کی ضرورت [illegible] توانائی کے لئے [illegible] انسانی کو ایک [illegible] توانائی کے لئے [illegible] ہوتی [illegible] اس ٹوٹ پھوٹ کا عمل [illegible] رہیں ـــــ غذا [illegible] انجام دیتی ہے۔ اگر [illegible] توانائی بھی یا بلند کی جسم بھی کام کے لئے توانائی اور توانائی کے لئے حرارت کی ضرورت ہوتی ہے۔ بہت کم جانور ایسے ہوتے ہیں جو فضا سے ضروری حرارت حاصل کرنے پر قادر ہوں۔ البتہ بیشتر پودے روشنی اور مرطوبیت اور ہوا سے پیچیدہ کیمیائی تعاملات کے ذریعہ زندگی کی اس ابتدائی احتیاج کو پورا کر لیتے ہیں لیکن کسی نہ کسی مادی شئے کا تو بہرحال دونوں کے لئے ضروری ہے انہیں سے نہ کوئی برق اور بجلی سے یہ ضروری لازمہ حاصل کر سکتا ہے اور نہ غیر مادی اشیاء سے زندگی کے یہ بنیادی [illegible] تو [illegible] پا سکتے ہیں۔ توانائی کا ظہور دو اشکال [illegible] ہوتا ہے، حرارت کی شکل میں۔ اور [illegible] میں زیادہ تو انائی حرارت کی شکل میں ظاہر [illegible] صورت میں ظاہر ہونے والی توانائی [illegible] حرارت کی صورت میں تبدیل کیا جا سکتا [illegible] دونوں اقسام کی توانائی میں ایک معین رشتہ [illegible] گویا قابل توانائی کا اظہار ہوتا ہے [illegible] کی اصطلاح میں جانا جا سکتا ہے [illegible] غذا استعمال کرتا ہے تو [illegible] قوت یہ اپنے مختلف اجزاء [illegible] ہے اس کیمیائی عمل کے دوران [illegible] رج ہوتی ہے اور یہی حرارت [illegible] ہے سہولت کے لئے ہم نے [illegible] کی مختلف اکائیاں مقرر [illegible] حرارت کی پیمائش کے لئے [illegible] مقرر ہے ـــــ اس اکائی [illegible] غذا کی قابلیت زیادہ سے زیادہ [illegible] پیدائش پر منحصر ہے [illegible] حرارت سے پیدا ہونے [illegible] اچھی سمجھی جائے گی [illegible] کام دینے والے اشخاص کو ہر روز کم از کم (۲۵۰۰) حرارتوں کی ضرورت ہوتی ہے اور کام کی نوعیت کے لحاظ سے اس میں اضافہ ہوتا جاتا ہے سخت جسمانی کام کرنے والے اشخاص کو اس کی دوگنی مقدار درکار ہے بدقسمت ہندوستان میں آبادی کی ایک بھاری اکثریت رہنے اور پہننے کی سہولتوں کا تو کیا ذکر ضروری غذا سے بھی محروم ہے۔ ایک امر اور ذہن نشین رہنا ضروری ہے انسان کی غذا صرف حرارتوں کی پیدائش سے مناسب اور غیر مناسب نہیں ہو جاتی بعض اور امور کا لحاظ بھی ضروری ہے۔ حرارے تو صرف ایندھن کا کام انجام دیتے ہیں جسم کی بالیدگی اور نمو کے نقطہ نظر سے بھی غذا میں تمیز قائم کرنا لازمی ہے غذا میں [illegible] مخصوص اشیاء کا مناسب تناسب ضروری ہے بلکہ ان کا ہضم ہونا بھی ضروری ہے مثلاً مٹر پھلیوں اور دالوں میں گوشت سے زیادہ پروٹین پائی جاتی ہے جو بالیدگی جسم کے لئے مفید ہے لیکن بمقابلہ گوشت ان اشیاء کو اس لئے مفید قرار نہیں دیا جا سکتا کہ بہ آسانی ہضم نہیں ہوتی ہیں جسم کی بالیدگی کے ضروری اجزاء پودوں کو کاربن ڈائی آکسائیڈ پانی اور زمین سے حاصل ہونے والے فاسفورس جیسی مرکبات سے مل جاتے ہیں لیکن انسان اس طرح ان اجزاء کو حاصل نہیں کر سکتا اس غرض کے لئے وہ دیگر حیوانوں اور پودوں کا محتاج ہے مثلاً گوشت، انڈے، پنیر اور مختلف دالیں انسان کے لئے پروٹین حاصل کرنے کے اہم ماخذ ہیں سب سے عمدہ قسم کے پروٹین حیوانی ذریعہ سے حاصل ہوتے ہیں۔ حرارے، غذا اور پروٹین کے علاوہ انسان کے لئے خاص خاص نمک اور نامیاتی مادے بھی ناگزیر ہیں نامیاتی مادوں کو حیاتین کا نام دیا جاتا ہے۔

---

## تیمارداروں سے؟

اپنا لباس [illegible] کو اپنے [illegible] کے کمرے میں ہرگز نہ [illegible] تازہ ہوا سے ڈرو مت بلکہ مریض کو اس سے فائدہ حاصل کرنے دو

مریض کے [illegible] کا پیچھا کرنا بہت برا ہے مریض کے لئے [illegible] چوروں کی طرح [illegible] پنجوں پر آہستہ آہستہ نہ چلو بلکہ [illegible]

مریض کے سامنے اس کی صحت پر بحث نہ کرو بلکہ خوش و خرم [illegible] رہو۔

دوا دینے سے پہلے شیشی کے لیبل اور ہدایت کو بغور دیکھ لو۔

معالج کی ہدایات کے خلاف اپنی مرضی سے کوئی کام نہ کرو۔

بے ہوش یا مجنون مریض کے پاس اکیلے ہرگز نہ رہو۔ اپنے طرز عمل سے گھبراہٹ ظاہر نہ کرو۔

کوئی ایسا کام مریض کے کمرے میں نہ کرو جس سے شور ہوتا ہو ـــــ مریض کی صفائی کو کبھی نہ بھولو۔

(مشیر الاطباء لاہور)

# بدنصیب

جناب ظہور احمد صاحب

میں ہر روز آئینہ دیکھتا ہوں اور سوچتا ہوں یہ سوکھا ہوا جسم پتلے پتلے بازو زرد چہرہ رخساروں کے گڑھے اور اندر دھنسی ہوئی آنکھیں میں بھی کوئی انسان ہوں میرے دوست میرے ساتھی کتنے تندرست ہیں کیسے خوبصورت ہیں۔ سراج انور، سلیم کیا یہی لوگ میرے دوست ہیں سراج جس کے سرخ و سفید بھرے بھرے رخسار اور علائی آنکھیں ہیں۔ انور جو ہمیشہ اپنے کاندھوں سے سل جیسا چوڑا سینہ باندھا پھرتا ہے اور سلیم جس کے لحیم شحیم قد کے قریب ہوتے ہوئے بھی مجھے ڈر ہونے لگتا ہے کیا میں ان ہی لوگوں کا دوست ہوں۔

جان پہچان کے آدمی اور پڑوسیوں کے بچے مجھے چچا چچا کہنے کے بجائے نام لے کر پکارنے لگے ہیں ادھر احباب کے بھائی بند ہیں کہ تھوڑے تھوڑے وقفہ سے میری دوستوں کی فہرست میں شامل ہوئے چلے جاتے ہیں۔ محلے کے لڑکے جو چند دن پہلے گردن جھکائے کتابیں لئے اسکول جاتے تھے آج ہیں کہ شیروانی کے بٹن کھولے سینہ تانے سامنے سے گزرے چلے جا رہے ہیں۔ آخر یہ کیا راز ہے؟ میری سمجھ میں نہیں آیا کبھی یہ رخسار بھی بھریں گے جو مجھے روز منھ چڑاتے ہیں کبھی یہ آنکھیں بھی ابھریں گی جو مجھے روز ڈرایا کرتی ہیں۔ یہ بازو جنہیں میں ہر صبح دبا کر دیکھتا ہوں اور ٹھنڈی آہیں بھرتا ہوں کبھی یہ بھی اپنے آپ میں سختی محسوس کریں گے۔

طبیب صاحب کے پاس رجوع ہوا تو نبض دیکھی زبان نکلوائی پیٹ کا معائنہ کیا اور پھر فرمانے لگے آپ کی شادی ہو چکی ہے۔ جی ہاں۔ میں نے عرض کیا۔ طبیب صاحب کی قدر اور قریب ہو گئے۔ "بیوی سے الگ رہیے ذرا۔"

"جی ایک زمانہ سے الگ ہوں۔"

"کتنے دنوں سے۔"

"کوئی تین برس سے۔ بات یہ ہے میری بیوی تنہا ہی کے بعد سے اپنے باپ چچا کے ہاں ہے۔"

"کیوں؟"

"جی۔ وہ ابھی بچی ہے طبیب صاحب نے برا سا منھ بنا لیا اس کے باپ نے رخصتی کے لئے اور قواعد کے علاوہ دو شرطیں لازمی کر دی ہیں۔ لڑکی کی بلوغت اور میری تندرستی۔ پہلے دنوں مجھے خبر ملی تھی کہ ایک شرط خود بخود پوری ہو چکی ہے۔

اب دوسری شرط میری تندرستی۔ طبیب صاحب کے ہاتھ ہے۔"

آپ روزانہ صبح سویرے پانچ منقی کے دانے اور پاؤ بھر دودھ استعمال کیا کیجئے۔ ایک ہفتے کے بعد مطلع فرمائیے۔

لیکن میں دس ہفتوں کے بعد بھی ویسا ہی تھا جیسا ڈھائی مہینے پہلے۔ شاید میرا معدہ بہت ہی زود ہاضم ہے کہ دنیا بھر کے ڈاکٹر جن کی ٹانکس اور طبیبوں کی جملہ مقوی دوائیں ان کے اثر کرنے سے پہلے ہضم کر جاتا ہے کچھ نہیں۔" ایک دن انور نے مجھے سینے سے لگا کر تھپتھپاتے ہوئے کہا "ورزش کیا کرو ورزش۔ صبح سویرے اٹھو ڈنڈ پیلو بیٹھک لگاؤ مگدر گھماؤ اور لمبی لمبی سانسیں لو دیکھو کیسے نہیں بدلتے تم ڈنڈ لگانے کے صحیح طریقے۔ مگدر کیا چیز ہیں بیٹھک کس نے ایجاد کی اس پر انور نے کامل دو گھنٹے تک تقریر کی اور یہ تقریر ہی کی سچائی اور خلوص کا نتیجہ تھا کہ میں جب تک اسکی باتیں سنتا رہا سر ہلاتا اور آنسو پونچھتا رہا۔ جب وہ جانے لگا میں [illegible] سے لپٹ گیا۔ گھبراؤ نہیں۔ گھبراؤ نہیں۔ بہت سے کام تو دنیا میں [illegible] تیرے جیسے انسان نہیں حاصل کر سکتا [illegible] کی چوڑائی میں سسکیاں لیتے ہوئے کہا۔ [illegible] کوئی بڑی بات نہیں ورزش کرو [illegible] ورزش اور وہ جانے لگا۔ جب میں اسے دروازے تک رخصت کرنے آیا اس نے ایک مرتبہ اور تسلی دی میں نے ماشیم تم سے کہا اور وہ چھوٹی سی سعید ہستی بلاتا ہوا رخصت ہو گیا۔

دوسرے روز میں بہت سویرے اٹھ بیٹھا ابھی اچھی طرح سورج بھی نہ نکلا تھا اندھیرا ہی اندھیرا اور کچھ کچھ تارے۔ کمرے سے باہر آکر میں نے سب سے پہلے تین لمبی لمبی سانسیں اور چھینک لی۔ پھر ڈنڈ لگانے لگا پھر بیٹھک اس کے بعد خانصاحب کے ہاں سے منگوائے ہوئے مگدر اور پھر دونوں ہاتھوں پر الٹے کھڑے ہونے کی مشق کرنے لگا مگر معلوم ہوا یہ سارے سبقوں سے زیادہ مشکل اور اہم ہے اسکی انگلیاں تھیں کہ صاف ہونے ہونے نہ پاتی تھیں کبھی پاؤں گھڑی کے شیشے کو لگ جاتا تو کبھی اسٹینڈ پر رکھی ہوئی شیشوں اور آئینے پر میری ان حرکتوں سے دیوار پر کا سارا سامان نیچے منتقل ہو رہا تھا میں نے اسکی مطلق پروا نہ کی اور اپنے کام میں مصروف رہا۔ پھر سوچا یہ دیوار کا سہارا ایسا کچھ ٹھیک نہیں خواہ مخواہ ایک پنتھ دو کاج والا معاملہ ہوا جا رہا ہے میں چاہتا ہوں ہتھیلیوں پر کھڑا ہو جاؤں اور سامان ہے کہ نیچے چلا آ رہا ہے ——

اس بار دیوار سے بہت دور ہٹ گیا اور فرش کی مٹی صاف کر کے ہتھیلیاں ٹیک ایک زور کا جھونکا لیا —— مگر غضب ہو گیا معلوم ہوا کہ کسی نے مجھے والان دروازے اور صحن میں لپیٹ کر زور سے باہر پھینک دیا ہے۔ اور میں نے کمر کو دونوں ہاتھوں سے تھامتے ہوئے آنکھیں کھولدیں۔

"کون ہے"۔ ابا نے پکارا "جی میں ہوں" میں نے کہا "کیا ہو رہا ہے"

# دودھ کی صورت حال بلدہ حیدرآباد میں

ہندوستان کے دوسرے بڑے شہروں کی طرح بلدہ حیدرآباد میں بھی دودھ کی قلت عرصہ سے چلی آرہی ہے۔ اس پر طرفہ یہ ہے کہ بازار میں جو دودھ دستیاب ہوتا ہے وہ عام طور پر آمیزش کیا ہوا اور ملاوٹی گھٹیا قسم کا ہوتا ہے۔ یہ عوام اور خاص کر بچوں کی صحت کے لئے خطرہ کا باعث ہے۔

عصری اور قابل اعتماد اعداد و شمار کی عدم موجودگی میں صورت حال کا ٹھیک اندازہ نہیں لگایا جا سکتا۔ تاہم یہ امر طمانیت بخش ہے کہ اس مسئلہ پر صرف حکومت ہی نہیں بلکہ بعض پبلک ادارے بھی توجہ کر رہے ہیں۔ اور صورت حال کی اصلاح کے امکانات کی چھان بین کی جا رہی ہے۔ دودھ کی مجموعی پیداوار کو بڑھانے اور اسے معقول قیمت پر عوام تک پہنچانے کے لئے حکومت متعدد اسکیموں کا جائزہ لے رہی ہے۔ یہ امر حوصلہ افزائی کا باعث ہے کہ بعض پبلک اداروں نے انسانی ہمدردی کے اس کام میں ہاتھ بٹانے کے لئے اپنی رضاکارانہ خدمات پیش کی ہیں۔

**ناکافی رسد** یہ ہمارا روزمرہ کا تجربہ ہے کہ دودھ کافی مقدار میں نہیں ملتا گھٹیا قسم کا ہوتا ہے اور اس کی موجودہ قیمت (دو تا تین سیر فی روپیہ) بہت زیادہ ہے اس کی وجہ سے بچے، حاملہ عورتیں اور دودھ پلانے والی مائیں۔ خاص کر کم آمدنی والے گھرانوں میں بری طرح متاثر ہوتی ہیں۔ اس لئے اس سلسلہ میں جلد کوئی قدم اٹھانا ضروری ہے۔ لیکن سوال یہ ہے کہ اس مسئلہ کو کس طرح سلجھایا جائے

**موجودہ اصلاح کیسے کی جائے؟** صورت حال کا ایک اہم وجہ دفع کی خواہش ہے دودھ کی پیداوار اور رسد کی قلت زیادہ تر اسی کا نتیجہ ہے۔ جس کی وجہ سے غیر فوجی آبادی کے لئے اپنی روزمرہ کی ضروریات کی تکمیل مشکل ہو گئی ہے۔ ایک طرف تو سینکڑوں حلوائیوں کی دوکانیں اور چائے خانے اپنا کاروبار کامیابی کے ساتھ چلا رہے ہیں اور دوسری طرف گھروں کی رسد بری طرح متاثر ہو گئی ہے۔ اب مقتدر کو جو مسئلہ حل کرنا ہے وہ یہ ہے کہ گھریلو اور غذائی ضروریات کے لئے دودھ کی فراہمی میں اضافہ کیا جائے۔ یہ اضافہ دودھ کی پیداوار کو بڑھا کر دوسرے اغراض کے لئے اس کے استعمال کو کم کر کے بہ یک وقت دونوں طریقوں سے کیا جا سکتا ہے۔

**بلدہ حیدرآباد میں دودھ کی پیداوار اور صرفہ** کی پیداوار کے مسئلہ

وسائل موجود نہیں ہیں۔ شہر میں اور شہر کے اطراف تقریباً چھ سو گوالے پھیلے ہوئے ہیں۔ ہر گوالے کے پاس دس تا بارہ جانور ہیں جن سے روزانہ جملہ دو سو پلے دودھ حاصل ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ ڈیڑھ ہزار خاندان ایسے ہیں جو ایک یا ایک سے زائد جانور رکھتے ہیں جن کے دودھ کی مقدار روزانہ تقریباً پچاس پلے ہے۔ دارالسلطنت سے تقریباً ۱۰ میل کے دائرہ میں جو مواضعات واقع ہیں وہ بھی روزانہ سو پلے دودھ مہیا کرتے ہیں۔ اس طرح ان تمام ذرائع سے شہر میں روزانہ تقریباً (۳۵۰) پلے دودھ حاصل ہوتا ہے۔

خیال کیا جاتا ہے کہ یہ مقدار مندرجہ ذیل طریقہ سے تقسیم ہوتی ہے۔

(۱) ۲۵۰ چائے خانوں اور ہوٹلوں میں (۱۰۰) پلے
(۲) مٹھائی کی سو دوکانوں میں ... (۸۰) "
(۳) دوسری مصنوعات کے لئے ... (۲۰) "
(۴) گھریلو استعمال کے لئے ... (۱۵۰) "

میزان ..... (۳۵۰) پلے

ان اعداد و شمار سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ ہوٹلوں اور حلوائیوں کی دوکانوں میں دو سو پلے دودھ صرف ہوتا ہے یہاں یہ بتا دینا مناسب ہوگا کہ یہ ادارے اپنے کثیر مطالبوں اور پیداکنندوں کو مالی امداد دینے کی وجہ سے عام صارفین کے مقابلہ میں نسبتاً کم داموں پر دودھ حاصل کرتے ہیں۔ اس سے ظاہر ہے کہ اس مسئلہ کو حل کرنے کے لئے تفصیلی چھان بین اور نگرانی کی ضرورت ہے تاکہ دودھ کی باقاعدہ تقسیم اور نفاذ شدہ پیداوار کا تیقن کر لیا جائے۔

**عارضی طور پر اس گتھی کو اس طرح سلجھایا جا سکتا ہے کہ چائے خانوں اور حلوائیوں کی دوکانوں میں دودھ کے صرفہ کو کم کر لیا جائے لیکن دودھ کی رسد کو بڑھانے کا ایک اور طریقہ جو غالباً زیادہ مؤثر ہے یہ ہے کہ اس کی پیداوار میں اضافہ کیا جائے سمجھا جاتا ہے کہ پٹن چرو میں تنظیم دیہی کے مرکز پر دودھ کی رسد سے متعلق امداد باہمی کی ایک انجمن کے قیام کے لئے مالی امداد دینے کا مسئلہ حکومت کے زیر غور ہے۔ یہ انجمن اپنے اراکین کو قرضہ پر دودھ دینے والے مویشی فراہم کرے گی اور سستے داموں چارہ بھی مہیا کرے گی۔ اندازہ کیا گیا ہے کہ روزانہ تقریباً دو ہزار پونڈ پیداوار ہوگی۔ اس انجمن میں اراکین کی حیثیت سے مویشی رکھنے والے صرف ایسے اشخاص شریک کئے جائیں گے جو حیدرآباد میں عام استعمال کے لئے پہلے سے دودھ نہیں بیچتے ہیں۔ انجمن کا جمع کردہ دودھ لاریوں کے ذریعہ حیدرآباد لایا جائے گا۔ اور انجمن کے قائم کردہ دوسرا مراکز سے اس کی تقسیم عمل میں آئے گی۔ چونکہ پٹن چرو کا مرکز تنظیم دیہی محکمہ امداد باہمی کی نگرانی میں کام کر رہا ہے اس لئے دودھ کی انجمن کی نگرانی ابھی اسی ادارہ سے متعلق ہوگی۔ پبلک عہدہ دار اس انجمن کے فراہم کردہ دودھ کی صفائی اور ان میں غذائی اجزاء کی موجودگی کے ذمہ دار ہوں گے۔**

"یونیورسل ملک سپلائی کمپنی" اور "سنٹرل گورکشاں سوسائٹی" جیسے پبلک ادارے اور محکمہ علاج حیوانات نے بھی بلدہ حیدرآباد میں دودھ کی صورت حال کی اصلاح کے لئے وسیع اسکیمیں مرتب کی ہیں۔ اگر ان میں سے بعض اسکیمیں عملی صورت اختیار نہ کریں تب بھی اس بات کی توقع رکھنا بیجا نہ ہوگا کہ دارالسلطنت میں دودھ کی رسد اور تقسیم پر بڑی حد تک قابو حاصل کر لیا جائے گا۔

# شور و غل کا اثر صحت پر

شاعرانہ خیال ہے کہ شور ایسی آواز کا نام ہے جو اپنے اندر کوئی وزن نہ رکھتی ہو۔ ایک معمولی آدمی کے نزدیک ہر تیز آواز جو اسے تکلیف دے شور و غل کے حکم میں داخل ہے۔ عام طبیعت کے نزدیک شور ایسی آواز کو کہہ سکتے ہیں جو تیزی اور بلندی رکھتی ہو۔ اور جو ہوا میں غیر معمولی ہل چل پیدا کر سکتی ہو ـــ آواز میں شور کی خصوصیات پیدا ہونے کا انحصار اس حرکت اور ان لہروں کی کیفیت پر ہے جو وہ ہوا میں پیدا کرتی ہے۔ [illegible] شدید آواز زیادہ تکلیف دہ ہوتی ہے۔ اور اس قسم کی آواز دیر تک قائم رہے تو وہ انسان کے لئے سخت اذیت رساں ہوتی ہے۔ ایسی تیز آواز [illegible] طور پر شدت اختیار کرتی ہو اس آواز سے زیادہ پریشان کر سکتی ہے جو نسبتاً ہلکی ہو اور اس کی [illegible] طور پر جاری رہنے کی وجہ سے انسان [illegible] کا عادی ہو جائے ـــ یہ موجودہ دور کے صنعتی طبیب کے خیالات ہیں۔ ہمیں یہاں آج شور و غل سے صرف اس حیثیت سے بحث کرنی ہے [illegible] اعصاب اور جسمانی صحت [illegible] اثر ہوتا ہے؟

## ذہنی اور دماغی صلاحیتوں پر شور کا اثر

اگر آپ کا دماغ بوجھل رہتا ہے یا [illegible] احساس ترقی کر رہا ہے یا مزاج میں تلخی اور طبیعت میں بے چینی پیدا ہو رہی ہے تو اس کے اسباب [illegible] کرنے میں اپنے ماحول کو فراموش نہ کیجئے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کی دماغی اور جسمانی صلاحیتوں کے زوال و انحطاط کا سبب صرف آپ کا پر شور ماحول ہو ـــ آواز اور شور و غل کا اثر صرف کانوں اور صرف اعضائے سماعت پر نہیں ہوتا، بلکہ اس سے سارا نظام عصبی متاثر ہوتا ہے۔ جس سے دماغی افعال میں خلل پیدا ہو جاتا ہے، قوت فیصلہ کم زور ہو جاتی ہے صلاحیت عمل میں کمی آ جاتی ہے اور مسلسل شور و غل کی اذیت خوش مزاج اشخاص کو بھی چڑچڑا اور تنگ مزاج بنا دیتی ہے۔

شور و غل کا پہلو بھی نہایت تباہ کن ہے کہ جس کی وجہ سے انسان کو کان کا حساس نہیں ہو سکتا۔ اس کے اثر سے اعصاب میں ایسا تناؤ پیدا ہو جاتا ہے کہ محنت و مشقت سے پورے طور پر تھکا ہوا شخص بھی بے حس [illegible] ساتھ عصبی زوال اور صحت کے انحطاط کی طرف لے جاتی ہے موجودہ دور کی تیز [illegible] اور ہنگامہ خیز زندگی حرکت، روشنی اور آواز سے اس قدر متاثر ہوئی ہے کہ ہم [illegible] آرام کی [illegible] حاصل نہیں کر سکتے اور [illegible] بے چینی میں مبتلا رہتے ہیں [illegible] ذہنی اور جسمانی صلاحیتوں کی کمی کی [illegible]

## [illegible] پر شور و غل کا اثر

[illegible] میں بہت اونچے [illegible] آج کل بلندی پر [illegible] جو عام حالات [illegible] جاتے ہیں۔ مگر [illegible] بلند [illegible] مارا [illegible] کی آواز [illegible] واقف ہو چکے ہیں [illegible] آلات [illegible] کے معتبر خبر رساں [illegible] جاتے ہیں، کیونکہ وہ شور و غل سے گریز کرتے ہیں اور سمندر سے خشکی کی طرف بہا گئے ہیں مصری [illegible] جو ہمیشہ سائنٹفک تحقیقات کا نشانہ بنے رہتے ہیں، ان پر جو تجربے کئے ہیں اس سے واضح ہوتا ہے کہ شور و غل ان کو دبلا اور کمزور کر دیتا ہے مثلاً ایک تجربے میں ان کے پنجرے کے قریب دو ماہ تک بجلی کی گھنٹی معمولی آواز سے بجائی گئی اس سے وہ کسی قدر لاغر کمزور ہو گئے، پھر اسی آواز کو پنجرے کی دہات سے گزار کر تیز کر دیا گیا تو وہ نہایت تیزی سے لاغر ہونے لگے اور ایک ہفتے میں ان کے کان بہرے ہو گئے۔

انسان پر شور و غل کے اثر کا مطالعہ کرنے کے سلسلے میں یہ بات [illegible] جو بچہ ابھی [illegible] کے پیٹ میں ہو وہ بھی شور و غل سے [illegible] جاتا ہے اور زیادہ شور و غل کے واقع ہونے پر حرکت کرنے اور پیٹ میں [illegible] وضع بدلنے لگتا ہے۔

[illegible] چلانے والے [illegible] کرنے والے [illegible] کا [illegible] کی [illegible] تو وہ بہت جلد [illegible] ہونے لگتے ہیں۔ ان کے کان کے [illegible] ورم پیدا ہو جاتا ہے [illegible] کان کے پردوں کی [illegible] ہو جاتی ہے۔

## دفتری اور صنعتی کارکنوں کے تجربے

معمولی سا شور بھی دفتری کارکنوں کی [illegible] کو نقصان پہنچاتا ہے۔ [illegible] خانوں میں [illegible] ضرورت [illegible] کارکردگی کو کم [illegible] [illegible] کام [illegible] زیادہ [illegible] کے ساتھ کام [illegible] تجربے [illegible] دفتری آواز [illegible] لئے [illegible] کم طاقت [illegible] صنعتی کارکنوں [illegible] شور [illegible] میں ایسی [illegible] مادی نہیں [illegible] فضا کے حسب حال [illegible] اثر پڑتا ہے۔

صرف دفاتر، کارخانے تمدن کے [illegible] پہلو ہی ایسے نہیں ہیں جو [illegible] شور و غل وابستہ ہو شہر کے رہنے والے [illegible] رشتہ داروں سے فخر کرتے ہیں کہ انہیں شہر میں کس قدر سہولتیں حاصل ہیں۔ پر رونق بازار، رنگین پٹریاں، گاڑیاں، بسیں، تفریح گاہیں، قہوہ خانے، تھیٹر، سینما، یقیناً یہ تمام چیزیں تمدن اور شہری زندگی کی برکتیں ہیں۔ لیکن ان سہولتوں اور برکتوں کی جو قیمت ان کے شور و غل کو برداشت کرنے اور اعصاب کو تباہ کرنے کی شکل میں ادا کرنی پڑتی ہے

[illegible]

[illegible]

## طاقتوں [illegible] تعمیری تدابیر

[illegible]

[illegible]

[illegible]

# کیا آپ جانتے ہیں؟

حکومت ہند عرصہ سے صنعتوں کی حفاظت اور امداد کے متعلق غور کر رہی تھی اب اس سلسلہ میں اس نے ایک ٹیرف بورڈ کے قیام کا اعلان کیا ہے یہ بورڈ ان صنعتوں کیطرف سے حفاظت یا امداد کی درخواستوں پر غور کریگا جنکی ابتدا یا نشو ونما زمانہ جنگ میں ہوئی ہو اور جنکی کاروباری حالت مستحکم ہو لیکن دوسری مستحق صنعتوں کو بھی امداد مل سکتی ہے صنعتوں کی حفاظت اور امداد کا سلسلہ عبوری دور کے بعد بھی جاری رہیگا حکومت کی ٹیرف پالیسی یہ ہے کہ صنعتوں کی اس طرح حفاظت کی جائے کہ اس سے ملک کے مفاد کی بہترین حفاظت ہو سکے۔

(۱)

ٹرانسپورٹ کی مشاورتی کونسل اور پالیسی کمیٹی کے مشترکہ اجلاس میں ریلوے لائنوں بڑی بڑی بندرگاہوں اور سڑکوں کی ترقی و توسیع پر غور کیا گیا نیز ریلوں سڑکوں اور دریائی نقل و حمل باہمی تعاون پر زور دیا گیا۔ تجویز ہے کہ ۵ ہزار میل لمبی نئی ریلیں بنائی جائیں اسمیں سے ۲۸۰۰ میل لمبی لائن حکومت ہند اپنے خرچ سے تعمیر کریگی اس اسکیم پر ۶۰ کروڑ روپیہ صرف ہوگا اور وہ سات سال میں مکمل ہوگی۔ ۱۸ ہزار میل لمبی سڑکیں تعمیر کیجائینگی جنمیں سے ۱۸ ہزار میل لمبی سڑکیں برطانی علاقہ سے ۳ ہزار میل لمبی سڑکیں ریاستوں میں سے گزرینگی اسکے علاوہ بعض سروسوں میں توسیع کیجائیگی۔

موجودہ بندرگاہوں کو گہرا کرنیکی تجویز بھی ہے تاکہ ان میں بڑے بڑے جہاز ٹھہر سکیں اسکے علاوہ ہندوستان کے مشرقی ساحل پر ایک نئی عظیم الشان بندرگاہ بنائی جائیگی۔

(۲)

حکومت ہند کے ٹریڈ کمشنر مقیم آسٹریلیا نے جو آجکل ہندوستان آئے ہوئے ہیں ایک اخباری بیان میں بتایا ہے کہ جنگ کے دوران میں آسٹریلیا کی صنعت نے زبردست ترقی کی ہے اور وہ ہندوستان کو کافی سامان مہیا کر سکتا ہے دونوں ملکوں میں جنگ کیوجہ سے برآمد پر پابندیاں تھیں مگر اسکے باوجود ان کی برآمدی تجارت میں کافی اضافہ ہوا آپ نے ان موافق اور ناموافق اثرات کا تجزیہ کیا جسکی وجہ سے آئندہ ہندوستان اور آسٹریلیا کی تجارتی تعلقات میں تبدیلیاں ہو سکتی ہیں۔ لیکن امید ظاہر کی کہ اگر ہوشیاری اور احتیاط سے کام لیا جائے تو نہ صرف آسٹریلیائی کی منڈی میں ہندوستان کی موجودہ حیثیت برقرار رہ سکتی ہے بلکہ اس میں اضافہ بھی ہو سکتا ہے۔ ان دونوں ملکوں کا مفاد اس میں ہے کہ وہ آپس میں اشیاء کا تبادلہ کریں۔

معلوم ہوا ہے کہ حکومت آسٹریلیا نے باہر سے مال منگوانے کے لئے لائسنس لینے کے بارے میں جو پابندیاں عائد کی تھیں وہ بہت سی اشیاء پر سے اٹھا دی ہیں یا کم کر دی ہے۔

(۳)

۱۹۴۵ء کے موسم بہار میں حیدری مشن نے حکومت برطانیہ سے اس بارے میں کامیابی کے ساتھ گفت و شنید کی اور ہندوستان کو ۱۹۴۶ء میں شہری استعمال کے لئے (۳) لاکھ ٹن فولاد مزید ۶ لاکھ ٹن سیمنٹ اور ۲ لاکھ ٹن لکڑی دی جائے تاکہ ہندوستان کی اقتصادیات کو جو نقصان پہنچا ہے اس کا ازالہ ہو سکے۔

(۴)

۵ نومبر ۱۹۴۵ء سے لندن میں انڈیا سپلائی کمیشن کے نام سے ایک ادارہ قائم کیا گیا ہے ہندوستان کو رسد بہم مہیا کرنے کے متعلق ابتدا کا جو کام ایک انڈیا آفس کے "اقتصادی اور سمندری شعبہ" میں کیا جاتا تھا وہ تقریباً سارا اسی ادارہ کریگا۔

(۵)

حکومت ہند اس مسئلہ پر غور کر رہی ہے کہ ہندوستان سے جو ابرق برآمد کیا جاتا ہے اسکی درجہ بندی اور معیار بندی کیلئے قانون بنایا جائے اور حکومت کی تجویزوں کے متعلق تاجروں سے مشورہ کیا جا رہا ہے۔

چونکہ زمانہ جنگ میں برازیل، کنیڈا اور مشرقی افریقہ میں ابرق کے نئے وسیلوں کو ترقی حاصل ہوئی ہے اور کئی چیزیں ابرق کے طور پر استعمال ہونے لگی ہیں اسلئے ضروری ہے کہ ہندوستان سے عمدہ قسم کا ابرق برآمد کیا جائے۔ ابرق کی برآمد پر ایک محصول عائد کرنے کی تجویز ہے جس کا روپیہ ابرق کی کانوں میں کام کرنے والے مزدوروں کی فلاح و بہبودی پر صرف کیا جائیگا۔

(۶)

ہندوستان کے آدمی اور تجارتی وفدوں کو فرانس اور بلجیم کے آدمیوں اور تجارتی وفدوں کے ساتھ تجارتی و مالی تعلقات قائم کرنے کی اجازت دے دی گئی ہے۔ امید ہے کہ آئندہ بھی تجارتی کی جلد اجازت دے دی جائے گی۔

دفاعی ضرورتوں کیلئے سیمنٹ کی مانگ کم ہو گئی ہے اس وجہ سے حکومت ہند نے نئی عمارتیں اور نئی عمارتیں بنانے کے لئے پبلک کو سیمنٹ کی زیادہ مقدار مہیا کرنے کا فیصلہ کیا ہے یکم نومبر سے پورٹلینڈ سیمنٹ کی قیمت گھٹا کر ۲۲ روپیہ ۱۲ آنے کر دی گئی ہے۔

(۷)

حکومت نے فیکٹری سیکنڈس کے موٹر اور موٹر سائیکل کے اور بہت بڑے بڑے ٹائروں کی انتہائی قیمتیں مقرر کر دی ہیں ٹائروں پر دوبارہ ربڑ چڑھانے کی انتہائی اجرتیں بھی مقرر کر دی ہیں بغیر لائسنس کے کروم کے مرکبات مثلاً پوٹیشیم یا سوڈیم کرومیٹس بائی کرومیٹ اور کروم ایلم فروخت کرنے کی ممانعت کر دی گئی ہے۔

(۸)

شہری رسدوں کے کنٹرول جنرل نے منظوری دیدی ہے کہ اگر ہندوستان اسٹیشنری کی چیزوں کا کوئی تاجر کسی دوسرے تاجر کے ہاتھ کوئی چیز فروخت کرے تو وہ بنانے والے کی قیمت فروخت پر

## نظام ہضم میں خلل اندازی

شور و غل ہضم کے طبعی نظام میں بھی خلل پیدا کر دیتا ہے۔ کھانے کے بعد کی گرانی، بے چینی کی [illegible] میں زیادہ پائی جاتی ہیں جن کا [illegible] پرسکون نہیں ہوتا۔ یہ امر تحقیق و تجربے سے ثابت ہو چکا ہے کہ بلند آواز [illegible] کی [illegible] ہے۔ [illegible] تو [illegible] ہے اس سے [illegible] طرح [illegible] کی [illegible] ہیں۔ [illegible] ہونے والی ان رکاوٹوں اور [illegible] جو [illegible] کا اثر دماغ پر بھی ہوتا [illegible] حالات میں دماغ سے [illegible] خون کا [illegible] ہے اس [illegible] میں [illegible] کی [illegible] ہے اور اکثر [illegible] اور دوران [illegible] بھی [illegible] ہوتی ہے۔

شور و غل [illegible] اعصاب میں [illegible] ہے [illegible] پریشان [illegible] ہے۔ [illegible] ہضم کی خرابی کا ایک اہم سبب [illegible] کا [illegible] نتیجہ [illegible] ہیت [illegible] قوت [illegible] کی [illegible]

## شور و غل سے دماغ کو بچنے کی ترکیب

شور و غل سے کان [illegible] پر یا جس حد تک بھی [illegible] ہو بچنا ہر شخص کے لئے مفید ہے۔ پرسکون ماحول میں صحت ترقی کرتی ہے اور کام کرنے کی امنگ پیدا [illegible] اس کا بہت اچھا اثر ہوتا ہے۔ شور و غل کے درمیان دماغ لازمی طور پر منتشر اور پریشان رہتا ہے۔ جو انسان کے لئے اپنی بدنی کائنات اور بیرونی دنیا کی بہت سی مصیبتوں اور پریشانیوں کی جڑ ہے۔ شور و غل کو کم کر دینے یا اس کے اثر کو زائل کر دینے سے انسان بہت سی ذہنی تکالیف سے محفوظ ہو جاتا ہے۔

چونکہ اس دنیا کو شور و غل سے پاک نہیں کیا جا سکتا اور نہ یہ ممکن ہے ہر شخص ایسے پہاڑوں میں چلا جائے جہاں اس دنیا کا شور و شغب کسی طرح نہ پہنچ سکے، اس لئے ہمیں شور و غل کو بند کرنے کے لئے پریشان ہونے کے بجائے اپنی پوری توجہ اس کے اثر سے بچنے پر صرف کرنی چاہئے۔ [illegible] یہ نہایت آسان ہیں۔

پہلی تدبیر یہ ہے کہ روزانہ اپنے کام سے فارغ ہو کر ہر شخص تفریح کے طور پر جو وقت گزارتا ہے اس میں شور و غل والی تفریحات سے پرہیز کرنا چاہئے۔ [illegible] والے [illegible] شور و غل [illegible] میں بہت موثر ہیں مگر نیز [illegible] وقت [illegible] کی [illegible] کیلئے [illegible] اور [illegible] کیلئے [illegible] ہوتی ہے [illegible] شور و غل [illegible] کرتے ہیں [illegible] ثابت ہوتی ہے۔

دوسری تدبیر یہ ہے کہ جب آپ تھکے ہارے [illegible] کوشش [illegible] بلکہ کامل طور پر آرام کریں [illegible] اپنے اعصاب کو [illegible] کی کسی حد تک نہ پہنچنے [illegible] نظام [illegible] کر سکیں [illegible] ایسے [illegible] حالات [illegible] راحت کا خیال رکھنا چاہئے [illegible] کے [illegible] ضروری ہے کہ پورا اس کی [illegible]

## نیند کی اہمیت

شور و غل کے اعصاب پر اثر کو زائل کرنے کے لئے نیند سے زیادہ مفید اور کوئی چیز نہیں ہے۔ ہمیں شور و غل سے جتنا زیادہ واسطہ ہو اتنی ہی زیادہ لمبی نیند کی ضرورت ہے۔ اگر آپ کی معاشرت ایسی ہے کہ رات کو دیر تک جاگنے کے مواقع پیش آتے ہیں تو دوپہر کو تھوڑی دیر سونے کی عادت ڈالنا آپ کے لئے بہترین دوا کا کام دیگا۔ اگر آپ ایسے ماحول میں کام کرتے ہوں جہاں شور و غل ہوتا ہو تو آپکو چاہئے کہ جی بھر کر سو لیا کریں۔ اگر آپ پورے طور پر آرام کرنے کے بعد پر شور ماحول میں جائینگے تو آپ پر جلد تکان کا غلبہ نہیں ہوگا اور آپ تلخ مزاجی اور عصبی کمزوری کے خطرات کا نشانہ نہیں بنیں گے۔ پوری نیند حاصل نہ ہونا پورا کھانا نہ ملنے کے مقابلے میں بدن کے لئے زیادہ مضر ہے۔ ایک آدمی نیند اور پانی کے بغیر خوراک کے زندہ رہ سکتا ہے اس سے ظاہر ہے کہ زندگی کے لئے نیند کی اہمیت کھانے کے مقابلے میں کچھ گنا زیادہ ہے۔

اگر آپ کے مزاج میں تلخی، طبیعت میں چڑچڑا پن میں کندی آگئی ہے، تو اس کا سبب شور و غل ہو سکتا ہے اور یہ کیفیت ناکافی نیند سے بھی پیدا ہو سکتی ہے۔

## تکان کا اثر آنکھوں پر

[illegible] کیفیت یا [illegible] ضروری [illegible] ہے [illegible] اور [illegible] کی ضروری [illegible] سے [illegible] ہے [illegible] کچھ [illegible] سے [illegible] کا [illegible] ہے [illegible] جگہ کی [illegible] پیدا [illegible] سے [illegible] کرنے کی [illegible] ہے اور [illegible] کے کام [illegible] مشقت کا [illegible] پیدا [illegible] ہیں۔ وہ آہستہ آہستہ اپنے ماحول سے [illegible] ہو جاتا ہے [illegible] قسم کی [illegible] یا [illegible] آنکھیں [illegible] ہیں [illegible] اکثر آنکھوں میں [illegible] ہوتا ہے اور اس تنبیہ میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ کہ اس کی بینائی کمزور ہو رہی ہے دوسرے درجے میں اس کی تکان [illegible] اور [illegible] ترقی کر جاتی ہے۔ [illegible] اپنے ماحول سے اس کا نباہ مشکل ہو جاتا ہے۔ تیسرے درجے میں پہنچ کر عصبی نظام میں شدید اختلال پیدا ہو جاتا ہے۔

آنکھ کا مرکزی نظام اعصاب سے بہت گہرا اور قریبی تعلق ہے اور آنکھ کی تکان کا دماغ اور سارے نظام بدن پر بہت دور رس اثر ہوتا ہے اسلئے تکان اور بینائی کی کمزوری یا انتشار ارباب فن کے لئے ایک اہم موضوع ہے۔ ایسے مریض جن میں تکان کے آثار کے ساتھ آنکھوں کی سوزش یا بینائی کی کمزوری کا پائی جاتی ہے۔ انہیں ابتدا ہی میں مشورہ دینا چاہئے اپنے مشاغل سے کنارہ کش ہو کر ایک لمبی چھٹی منائیں دوپہر کے کھانے کے بعد قیلولہ کریں رات کو جلد سوئیں اور دن کو مقررہ اوقات سے زیادہ کام نہ کریں ان مشوروں پر عمل کر کے مریض عصبی کمزوری کی ترقی کر جائے اور شدید عصبی اختلال میں مبتلا ہونے کے خطرات سے محفوظ رہ سکتا ہے۔

# طاعون اور احتیاطی تدابیر

## ہوا :—

(۱) برسات کے موسم میں طلوع آفتاب سے پہلے مکان سے باہر نہ نکلیں۔

(۲) اگر عام ہوا میں سمیت پھیل جائے تو مکان کی ہوا نسبتاً نکل کی ہوا سے زیادہ اچھی سمجھیں

(۳) اگر صرف شہر کی ہوا میں سمیت کا اثر زیادہ پیدا ہو جائے۔ تو نسبتاً شہر کے جنگل کی ہوا زیادہ مناسب ہے

## کھانا پینا۔

(۱) میٹھے کھانے پینے کی اشیاء سے پرہیز کریں تیل اور اس کی بنائی ہوئی کل اشیاء کا استعمال اختراز برتیں البتہ روغن زرد (گھی) کا زیادہ استعمال مفید ہوگا

(۲) بطی الہضم اور ثقیل غذا کا استعمال نہ کریں۔

(۳) اشتہا صاف اور صادق کے فصل کے ایام جہاں تک ہو سکے موسم طاعون میں غذا عادت سے بہت ہی کم کھائی جائے۔

(۴) جب تک [illegible] کا استعمال کرنا انار ترش، آلو بخارا، آم چوسنے کی چیزیں اعلیٰ کا استعمال نہ کیا جائے باہر نہ نکلیں۔

(۵) وقت [illegible] کے اغذیہ [illegible] کا استعمال نہ کریں۔

(۶) [illegible] کے ساتھ ہی سونہ جائیں بلکہ [illegible] آرام کریں

(۷) کھانے کے ساتھ سرکہ یا سرکہ کی چٹنی ضرور استعمال کریں ترشی میوہ جات کا استعمال بھی مفید ہے۔

(۸) ایام وبا میں بلحاظ سمیت ہوا نباتات و اشجار میں بھی فساد ہو جاتا ہے اور وہ نباتات و اشجار جانوروں کی غذا ہوتے ہیں اور ان جانوروں کا گوشت ہمارے کھانے میں آتا ہے میوہ جات اور عام ترکاریاں بھی ہماری غذا ہوتی ہیں اور ان سب میں سوائے سمی کا پورا پورا اثر ہو چکتا ہے اور وہ متاثر بھی ہو جاتی ہیں اس لئے دودھ، دہی، گوشت، میوے اور عام ترکاریاں طاعون زدہ شہر کی نہ کھائی جائیں

اگر گوشت کھایا جائے تو زرشک، سماق، انار دانہ [illegible] میں پکائیں۔

(۹) [illegible] کے چند قطرے کھانے کے [illegible] استعمال کرنا زیادہ مفید پایا گیا ہے۔

(۱۰) [illegible] قطرہ سادہ یا برف ملا کر پینا [illegible] ہے۔

(۱۱) [illegible] آدھ پاؤ پانی ایک ہی وقت میں [illegible] کے ساتھ پی لیں تھوڑا [illegible] استعمال ہے۔

(۱۲) [illegible] کے چند قطرے بقدر [illegible] پینا بھی مفید ہے اس سے تشنگی [illegible] ہے۔

(۱۳) [illegible] زیادہ بھوکے پیاسے نہ رہیں [illegible] سے مٹی کے برتن میں نہ کھائیں اور [illegible]

(۱۵) [illegible] مقویات غلبہ [illegible] رکھا جائے [illegible] کھٹی چھاچھ [illegible] اور شربت زرشک [illegible]

(۱۶) [illegible] نمک کے ساتھ کھایا [illegible] زیادہ مناسب ہے۔

(۱۷) [illegible] کا استعمال [illegible] ثابت ہوا ہے۔

(۱۸) [illegible] کے زمانہ میں نہار پانی پینا مفید [illegible] ہے۔

## چلنا پھرنا :—

(۱) سمی ہوا کے زمانہ میں تعلی البدن یا محنت بدن ضرورت سے زیادہ حرکت و محنت نہ کریں۔

(۲) ننگے پیر، کھلے سر، دھوپ میں نہ پھرا کریں۔

(۳) مقامات متاثرہ میں زیادہ چلنا پھرنا مناسب نہیں۔

(۴) زمانہ طاعون میں غم و الم غصہ غضب اور خوف سے بچتے رہیں

(۵) ایام سمیہ میں قبل ناشتہ اور دھوپ نکلنے سے قبل گھر سے باہر نکلنا جائز نہیں۔

## سونا جاگنا :—

(۱) راتوں کو ضرورت سے زیادہ نہ جاگیں۔

(۲) راتوں میں بھوکے نہ سویا کریں۔

(۳) حتی الامکان چارپائیوں پر سونے کی کوشش کریں۔

(۴) مرطوب اور نشیب زمین پر یا بند کمروں میں ہرگز نہ سوئیں۔

(۵) سوتے وقت ہوا کا کافی انتظام رہے۔

## حبس و اخراج :—

(۱) موسم سمی خصوصاً ایام طاعون میں کثرت جماع سخت مضر ہے۔

(۲) اس موسم میں بچوں نہ ہنسے دیں

(۳) بند حیض کے جاری کرنے کی کوشش کریں۔

(۴) خون بواسیر کے سیلان کو نہ روکیں۔

(۵) رعاف معتاد و ناک سے خون جاری ہونا کو ہرگز بند نہ کریں۔

## مکان :—

(۱) حتی الامکان [illegible] زمانہ طاعون میں [illegible] مکانوں [illegible] کر ایسے کشادہ [illegible] نہ معتدل مقاموں میں رہائش اختیار کریں جہاں درخت ہمیشہ سرسبز و شاداب رہتے ہیں۔

(۲) چھوٹے مکانوں کو ہفتہ عشرہ میں چونہ لگائیں اور روزانہ پاک و صاف کرتے رہیں۔

(۳) بیت الخلاء کی چھت کھلی رکھیں روزانہ صاف کرائیں خوب دھلا کر رائیا فینل یا کافور کا پانی چھڑکیں۔

(۴) مکان کو گوبر یا کسی بدبودار اشیاء سے نہ لیپیں۔

(۵) مکان کی موری جو سرکاری بڑی موری سے ملی ہے پاک صاف کرنے کے بعد بند کر دیں تاکہ بڑی سرکاری موری کی بدبو کی لپیٹ مکان کی ہوا کو خراب نہ کرے۔

(۶) باورچی خانے کھلے ہوئے ہوں تاکہ پورا دھواں بہ آسانی نکل جائے اور رہنے والوں کو ضرر نہ پہنچائے۔

بقیہ صفحہ ۱۰ پر

[illegible]

(۹)

[illegible] سنہ ۱۹۵۵ء [illegible]

(۱۰)

ہندوستان نے [illegible] میں [illegible] ترقی [illegible] سامان مہیا کیا

(۱۱)

ہندوستان کی [illegible] کی کانوں میں [illegible] کے امکانات کو [illegible] کیلئے [illegible] کوشش [illegible] ہے۔ [illegible] (کوئلہ کی کانوں میں [illegible] کی جو رپورٹ [illegible] سے ظاہر ہوتا ہے کہ [illegible] مقصد [illegible] اور بہت سی کانوں کو مالی امداد کی گئی

(۱۲)

حکومت ہند نے یکم فروری سنہ ۱۹۵۵ء سے زمین دوز کانوں میں [illegible] عورتوں کو کام پر لگانے کی ممانعت کرنے کا فیصلہ کیا ہے۔ اس کی اجازت جنگی ضرورتوں کو پورا کرنے کیلئے عارضی طور پر دی گئی تھی

(۱۳)

یکم سے ۱۵ ڈسمبر سنہ ۱۹۵۵ء تک ہندوستان کی مرکزی فیکٹریوں نے ۱۱۰۹۲ من شکر تیار کی۔

(۱۴)

برسیم ایک پودا ہے جو [illegible] میں بہترین چارے کہاد کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔ اسکی کاشت ہندوستان میں سنہ ۱۹۵۵ء سے شروع ہوئی ہے۔ یہ وہ قیمتی سبز کہاد کا بھی کام دیتا ہے۔ اسکی کاشت کو پانی دینے کی کوشش کی جارہی ہے۔

(۱۵)

بیرونی ملکوں سے جو کیڑے مار دوائیں آتی ہیں مہنگی پڑتی ہیں۔ اس لیئے زرعی تحقیقات کا [illegible] اور دیسی اشیا سے کیڑے مار دوائیں تیار [illegible]

(۱۶)

[illegible] پبلک [illegible] کمیشن کے [illegible] ہندوستانی [illegible] کیلئے ایک [illegible] کے [illegible] کیلئے [illegible]

(۱۷)

[illegible] سول سروس [illegible] اور [illegible] باقی [illegible] خفیہ خدمات انجام دینے والے [illegible] مخصوص ہیں۔ [illegible] کیلئے انتظامات کیئے جا رہے ہیں۔ بہت سے ایسے ان [illegible] قید کے [illegible] میں [illegible] ہونے کی وجہ سے جسم کا کوئی نہ کوئی عضو کھو بیٹھے ہیں۔ اب ان لوگوں کو مصنوعی اعضا مفت مہیا کیئے جائینگے۔

(۱۸)

جولائی سنہ ۱۹۴۵ء میں لندن میں امن و جنگ ٹیلی کمیونیکیشن کانفرنس منعقد ہوئی تھی جسمیں دولت مشترکہ برطانیہ کے ملکوں کی ٹیلی کمیونیکیشن سروسوں کے مستقبل پر غور کیا گیا تھا۔ اس کانفرنس کے فیصلوں کے مطابق ایک نیا بورڈ قائم کیا جائے گا جسمیں ان ملکوں کے نمائندے شامل ہونگے۔ اس بورڈ کے اختیارات اور فرائض بہت وسیع ہونگے۔ امید ہے کہ آمد و رفت سے مواصلات کا نظام بہتر اور وسیع ہو جائیگا اور اس سے ہندوستان کی پبلک کو عام طور پر فائدہ پہنچیگا۔

اب ملایا اسٹریٹس سیٹلمنٹ اور ہانگ کانگ کو بھی ہندوستان سے بحری ڈاک بھیجی جا سکتی ہے۔ ملایا کے بعض حصوں کو تار بھی بھیجے جا سکتے ہیں۔

تائن سن۔ سنگاپور۔ اور ہینگ کو جانیوالے بھی تار دو تین تاخیر ہو سکتی ہے۔

فلپائن کو مقررہ شرح محصول پر تار بھیجے جا سکتے ہیں لیکن انمیں غیر معین تاخیر ہو سکتی ہے۔

ڈانزک کو بھی تار بھیجے جا سکتے ہیں۔

سنہ ۱۹۴۶ء کے آنیوالے بڑے دن اور نوروز کے موقعہ پر مبارکباد کے ہندوستان آنے جانے والے تار قبول نہیں کیئے جائینگے۔ لیکن ایمپائر سوشل ٹیلیگرام بدستور قبول کیئے جائینگے۔

(۱۹)

[illegible] سب سے [illegible] ہندوستان [illegible] کی پیداوار کے [illegible] سے [illegible] اس کا جو تقابل ہے مرکزی زراعتی فرقہ نے بھی رپورٹ میں اس امر پر زور دیا ہے کہ ہندوستان میں آلو، پیاز اور اجناس کیطرح ترکاریوں اور پھلوں کو بہتر بنایا جائے۔ بعض علاقوں میں ہندوستان کی [illegible] جہاں میں [illegible] ہے۔ عام [illegible] کی بیماریاں پیدا ہونے لگیں۔ اسکے متعلق رپورٹ میں ضروری تجاویز بھی پیش کی گئی ہیں

(۲۰)

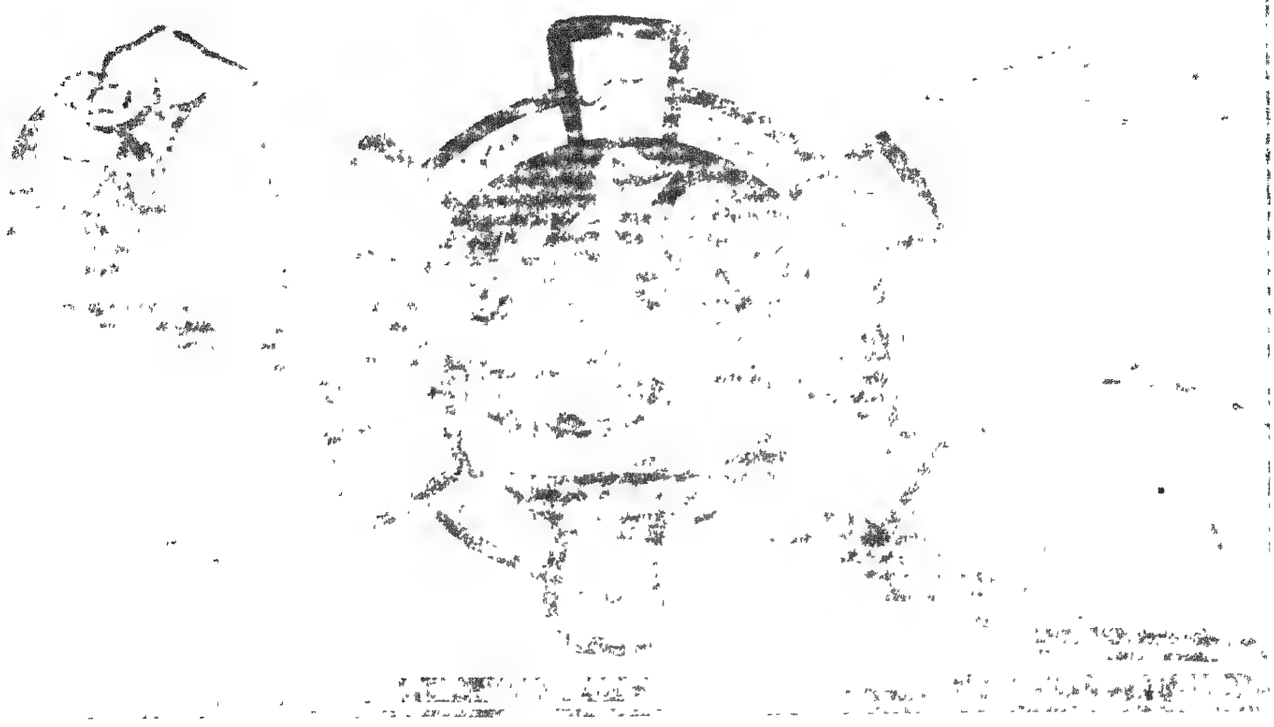
اس سال ٹڈے پیمانہ پر ٹڈیوں کی نشوونما کی۔ ورا کی نقل و حرکت بھی زیادہ رہی۔ مگر ہندوستان کی فصلیں انکی تباہ کاریوں سے محفوظ رہیں یکم سے ۱۵ اکتوبر کے عرصہ میں ہندوستان کے کسی حصہ میں ان کا زور نہیں ہونے پایا۔

(۲۱)

اہل مغرب ہیلائے علم کے حصول کیلئے بادیہ پیمائی میں مصروف ہیں یہ راہ و رسم منزلہا سے باخبر ہیں انکی سرگرمیوں سے عجیب غریب نتائج برآمد ہو رہے ہیں جو کہ حیران کن ہیں۔ ان کی ترقی اہل مشرق کیلئے قابل تقلید ہے۔ قارئین کو یہ پڑھکر حیرانی ہوگی کہ سائنس والوں کے تجربات سے یہ ممکن ہو گیا ہے کہ پھلوں کی ساخت پر حسب منشا تصرف کیا جائے چنانچہ امریکہ میں ماہرین زراعت نے تجربات سے بعض پھلوں کو بغیر بیج کے پیدا کیا ہے اور یہ پھل زیادہ ٹھوس اور غذائی مادے کے حامل ہیں بیج کو دھواں کے ذریعے غائب کر دیا جاتا ہے۔

(۲۲)

قدرت نے اپنی حکمت سے بعض عجیب و غریب مخلوق کو پیدا کیا ہے۔ انہیں حیرت انگیز ڈربن میں ایک حبشی ہے جسکی تین ٹانگیں ہیں۔ یہ حبشی عام انسانوں کی طرح چلتا پھرتا ہے۔ البتہ اسکی ہو ٹانگ اور آدمیوں سے زیادہ ہے وہ دوسری ٹانگوں سے چھوٹی ہے۔ ڈاکٹروں کو اس عجیب الخلقت انسان نے ششدر کر دیا ہے اور اس کے متعلق غور و خوض کیا جا رہا ہے۔ اطبا کرام کا فرض ہے کہ اس کے متعلق غور و فکر کر کے نتائج فکر مرتب کریں۔



[illegible]

[illegible]

[illegible]

جریدۂ صحت عامہ سالنامہ ۱۳۵۵ف

# "جنگ و امن"

معلومات افزا، دلچسپ اور سیر حاصل مضامین کے ساتھ شائع ہو رہا ہے

جس میں

## شکست جرمنی، صلح جاپان، قیام امن!

پر تفصیلی روشنی ڈالی گئی ہے (قیمت ۳ے)

## یونانی طبی بورڈ

مدت دراز سے ہزاروں مریضوں کی تشخیص کرتا علاج معالجہ کا قیمتی فرض انجام دے رہا ہے نمائش باغ عامہ میں ایک بہترین خدمت گزار کی حیثیت سے حاضر رہیگا۔
مہتمم طبی بورڈ (افضل گنج) حیدرآباد

## مخزن الشفاء

نظام شاہی روڈ حیدرآباد دکن کی مجرب ترین ادویہ

### حیاتی ـ نسائی

مردوں اور عورتوں کے جملہ امراض کے لئے تاثیر کا حکم رکھتی ہیں۔

## شفاخانہ مجددیہ

مستعد پورہ (حیدرآباد دکن) میں ایک عرصہ سے قدیم اور مریضوں کو استفادہ کا موقع دے رہا ہے خصوصاً ذیابیطس کے مریض کثرت سے شفایاب ہو چکے ہیں۔

## صحت عامہ کا سالانہ چندہ

| حکومت سرکار عالی سے | اندرون ملک | بیرون ملک | فی پرچہ | سالانہ جلد |
|---|---|---|---|---|
| عہ | عہ | عہ | عہ | عہ |

| سالنامہ اطفال نمبر | اے آر پی نمبر | شہری مدافعت خواتین نمبر | ضلع کانفرنس نمبر | امداد طبی نمبر | اسنامہ نمبر | رفاہ کار نمبر |
|---|---|---|---|---|---|---|
| عہ | عہ | عہ | عہ | عہ | عہ | عہ |


(مقام اشاعت ترب بازار مقام طباعت مطبع دستگیری)

[illegible] تعلیم دینے کے لئے [illegible] صحت [illegible] نرسنگ کی تربیت [illegible] میں نرسنگ کے انتظامات کا سلسلہ قائم ہونے سے پہلے جس کا مقصد یہ تھا کہ نرسنگ [illegible] کی جائیں [illegible] میں نرسنگ کی عملی تربیت کا کوئی [illegible] [illegible]

[illegible] ہے [illegible] ہندوستان میں [illegible] کا [illegible] تربیت [illegible] جیسا [illegible] ہے۔ [illegible] ملکوں میں نرسنگ تربیت [illegible] کرتے ہیں۔ [illegible] کے بعض [illegible] کے [illegible] عمل کے ساتھ یہ انتظام کیا جاتا ہے [illegible] سال [illegible] نرسوں [illegible] تربیت دی جاتی ہے [illegible] آموزی [illegible] نرسوں کے ساتھ ایک جیسے [illegible] تربیت [illegible] کرتی ہیں لیکن [illegible] میں اعلیٰ تربیت کی ہوتیں میسر نہیں [illegible] کا غیر ملکوں میں تربیت حاصل کرنا [illegible] ہوگا [illegible] ایک منتخب [illegible] یافتہ نرسوں کی اعلیٰ تربیت کے لئے انتظام کیا گیا ہے [illegible] پہنچ چکی ہیں۔ انہیں سے "ڈسٹرکٹ نرسوں" کا نصاب مکمل کرتی ہیں اور ہسپتال کے انتظام کی تعلیم حاصل کرتی ہیں

## "صحت عامہ" کی تجدید کے منصوبے

"صحت عامہ" کی تجدید کے منصوبوں میں نرسنگ سروسوں کی ترقی کو پہلی جگہ ملنی چاہیئے۔ حکومت ہند نے دو سال ہوئے سر جوزف بھور کی زیر صدارت ہیلتھ سروے اینڈ ڈیولپمنٹ کمیٹی مقرر کی تھی۔ اس کمیٹی کا کام یہ تھا کہ موجودہ میڈیکل اور صحت عامہ کی سروسوں کا جائزہ لے اور آئندہ ترقی کی تجویزیں پیش کرے۔ اس کمیٹی نے اپنا کام ختم کر لیا ہے اور امید ہے کہ عنقریب اس کی رپورٹ ہمیں پہنچ جائیگی ہم کمیٹی کے ارکان کے بیحد شکور ہیں جنہوں نے ذاتی تکلیف کی پروا نہ کرتے ہوئے۔ اس عوام کی خدمت پر [illegible]

[illegible] ہے [illegible] صحت [illegible] ہیں [illegible] صحت [illegible] کی [illegible] ہیں [illegible] اصلاح کی محتاج ہیں [illegible] ہیں [illegible] ہیں جنہیں [illegible] ہیں [illegible] سے لیکر پچاس ہزار تک جانچیں [illegible] میں [illegible] کہ صحت کی [illegible] اور منظم کرنے میں روپیہ خرچ ہوگا لیکن [illegible] چیز کی تلافی کرے گی اور جب اس امر کا احساس پیدا ہو جائیگا تو روپیہ خود بخود آنا شروع ہو جائیگا۔ علم ہے اتنا روپیہ جمع نہ ہو جتنی کہ ضرورت ہے۔ لیکن اس قدر روپیہ جمع ہو جائیگا جس سے موجودہ صورت حالت کو کافی حد تک سدھارا جا سکے۔ البتہ یہ ضروری ہے کہ جب تک حکومتیں صحت کی سروسوں کی اہمیت کا احساس کرتی ہوئی اپنے محاصل کا کافی حصہ صحت کی تدابیر کے لئے وقف نہیں کر دیتیں۔ اس وقت تک کوئی کامیابی حاصل نہیں ہو سکتی۔ آپ یہ سنکر حیران ہونگے کہ علاج معالجہ اور صحت عامہ دونوں پر صوبوں کا اوسط خرچ کل مصارف کا پانچ فیصدی بنتا ہے یا یوں سمجھیے کہ ان امور پر فی کس ۱/۲ ۵ آنے سے [illegible]

[illegible] ہے [illegible] سمجھا جاتا ہے [illegible] کی طرف سے [illegible] صحت عامہ کے [illegible] ہیں [illegible] ہیں [illegible] ہیں

# تیمارداری کیلئے کافی عملہ نہیں ہے

## نرسنگ سروس کیلئے بہتر حالات مہیا کئے جائیں
## تعلیم و تربیت کی ضرورت

### نرسوں کی کانفرنس میں سر جوگندر سنگھ کا خطبہ

[illegible] کو نئی دہلی میں [illegible] ایسوسی ایشن آف انڈیا [illegible] تربیت یافتہ نرسوں کے [illegible] [illegible] تعلیم [illegible] نرسوں [illegible] جوگندر سنگھ نے [illegible] جائیں [illegible] پہلے تو یہ [illegible] تعلیم [illegible] کا کافی [illegible] [illegible] رہنے کے [illegible] موجودہ اسپتالوں [illegible] تعلیم یافتہ خواتین [illegible]

[illegible] درج ہے اس قسم کی نرسوں کے ایسوسی ایشن کا [illegible] ترس [illegible] ترس [illegible] سے بالاتر [illegible] پر نظر ڈال سکتا ہے مجھے معلوم ہے کہ آپ نے ایسوسی ایشن کے [illegible] ایسے ہی وسیع ہیں آپ نے [illegible] میں مختلف مقامات کئے ہیں وہ آپ کی مختلف سرگرمیوں کی شہادت دیتے ہیں۔

حاضرین کے سامنے مجھے ہندوستان میں نرسنگ سروس کی حالت کے متعلق چند ان کہنے کی ضرورت نہیں ہے بدقسمتی سے یہ بات صحیح ہے کہ ہندوستان میں نرسنگ سروس اور اسکی معاون سروسوں نے اس تیزی سے ترقی نہیں کی جس تیزی سے [illegible] نے ترقی کی [illegible] اس [illegible] ہزار مریضوں کے لئے [illegible] کے مطابق [illegible] پلنگ [illegible] کے لئے ایک نرس [illegible] طرح [illegible] چار پائیوں [illegible] ان کی موجودہ تعداد [illegible] ان میں [illegible] اقل تربیت یافتہ [illegible] چھوٹے شفاخانوں کی [illegible] وہاں [illegible] چار پائیوں [illegible] ایک تربیت یافتہ نرس ملے گی [illegible] پہلے یہ دلیل پیش کی جا سکتی تھی کہ [illegible] تعصبات کی وجہ سے اور [illegible] تعلیم کم ہے۔ نرسوں کی کافی تعداد [illegible] لیکن آج اس دلیل کی گنجائش نہیں ہے مجھے یقین ہے کہ اگر رہائش کا بہتر انتظام ہو جائے اور ملازمت کی شرائط بھی تسلی بخش ہوں تو ہمارے موجودہ ہسپتالوں میں کام کرنے کیلئے ہمیں کافی تعداد میں تعلیم یافتہ ہندوستانی خواتین مل سکتی ہیں۔ نرسوں کی کمی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ وہ لوگ جو ہسپتالوں میں ایسے عملہ کی تقرری کے ذمہ دار ہیں اور وہ لوگ سرکاری ملازم ہوں یا مقامی اور منتظمہ اداروں کے اشخاص ہوں ان میں تربیت یافتہ تیمارداری کی ضرورت کا ابھی تک احساس نہیں پیدا ہوا۔ آپ کی انجمن نے نرسنگ کے پیشہ کی عزت اور اس کی بہبود کی حفاظت میں نمایاں خدمت انجام دی ہے۔ یہ انجمن حکام کو اور تعلیم یافتہ عوام کو بھی سمجھا سکتی ہے کہ تربیت یافتہ نرسوں کے لئے بہتر رہائش کے انتظام کی کسقدر ضرورت ہے؟

آپ جانتے ہیں کہ بدقسمتی سے کن مقامات پر اس سلسلہ میں کئی اہم مشکلات پیش آ رہی ہیں۔ تاوقتیکہ رہائش کا معقول انتظام نہ کر دیا جائے دوران کی حفاظت اور بہبود کے انتظامات بھی مہیا نہ کر دئے جائیں ہندوستانی والدین اپنی لڑکیوں کو نرسنگ کے پیشہ میں شامل ہونے کی اجازت نہیں دینگے۔ گذشتہ سال حکومت ہند نے صوبائی حکومتوں کو کچھ معیار سامنے رکھنے کیلئے [illegible] اور میری [illegible] ہے کہ بعض صوبائی حکومتیں اس سلسلہ میں کافی دلچسپی کا اظہار کر رہی ہیں خوشی کا مقام ہے کہ بمبئی اور یو۔پی میں نرسنگ سروسیں کی نگران خواتین مقرر کی جا چکی ہیں۔ مدراس میں ایک ایسی [illegible] ۱۹۳۹ء میں مقرر کی گئی تھی اور بنگال میں بھی اس [illegible] منظوری دے دی گئی ہے۔

**سروس کے حالات** [illegible] اہم ہے کہ رہنے کی جگہ کا انتظام کیا جائے اور حالات کو بہتر بنایا جائے۔ سو وقت جبکہ سیلڈ وشی عمل میں آ رہی ہے۔

سول نرسنگ سروسز کیلئے تربیت یافتہ اور تھوڑی تربیت والی نہایت لیشر خواتین امیدواروں کی خدمات حاصل کی جا سکیں گی [illegible] زیادہ [illegible] منظور نہ کئے جائیں تاکہ سروس کے حالات کو استحکام حاصل نہ ہو جائے اور رہنے کے انتظامات میں اضافہ نہ کر دیا جائے یہ امیدوار خواتین جس کی بھرتی کی توقع ہے اس سروسوں سے دلچسپی نہیں لیں گی اور دوسرے کاموں میں مصروف ہو جائیں گی۔

ایک دوسرا مسئلہ جس کی طرف فوری توجہ ضروری ہے یہ ہے کہ نرسوں کی تعلیم و تربیت کا انتظام کیا جائے۔ ایک مسودہ قانون تیار کیا جا رہا ہے جس کا مقصد یہ ہے کہ کل ہند نرسنگ کونسل قائم کی جائے۔ جسے تعلیم و تربیت کے کم سے کم معیار مقرر کرنے کا اختیار دیا جائے۔ مجھے امید ہے کہ یہ مسودہ قانون مجلس قانون ساز کے آئندہ اجلاس میں پیش ہو جائیگا۔ نرسنگ کی اعلیٰ تعلیم کے لئے ایک ہندوستانی اسکول کے قیام کی تجویزوں پر بھی غور کیا جا رہا ہے۔ یہ اسکول ترقی کر کے کالج

وقت نہیں [illegible] وقت [illegible] آپ [illegible]
[illegible] اور [illegible] سے زیادہ [illegible]
[illegible] دشمن [illegible] طبی صحت و [illegible] کو پست
[illegible] کا [illegible] قوتوں کو [illegible]
[illegible] اور [illegible] کو [illegible]
[illegible] جب آپ [illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible]

# اپنی قوتوں سے کام لینا سیکھئے

[illegible]

[illegible] حاصل [illegible] تو [illegible] کا [illegible] کو [illegible] بنا [illegible] اور [illegible] بنا دیتا ہے اور اپنی قوتوں کے سرچشمہ تک پہنچنے میں حائل ہوتا ہے اپنے اوپر اعتماد کیجئے تاکہ آپ کے اندرونی قوتوں کو ابھرنے کا موقع ملے۔ ناقابل شکست یقین کے ساتھ اپنی زبان اپنے ہاتھ میں لیجئے تاکہ آپ کی شخصیت ظاہر ہو کر آپ کے لئے صحت، خوش حالی اور کامیابی کی راہ پیدا کرے۔

**اپنی ذات پر اقتدار حاصل کیجئے**

**خود اعتمادی** کو لینے سے آپ کے دماغ کی تمام کھڑکیاں کھل جائیں گی اور اس کی وہ قوتیں آپ کے قبضہ میں آجائیں گی جن کے ساتھ پست ہمتی، خستہ حالی اور مغلوبیت کبھی جمع نہیں ہو سکتی۔ کسی چشمہ سے ہم ایک پیالہ کے ذریعے سے پانی حاصل کر سکتے ہیں دریا میں سے ایک ڈول کی مدد سے نکال سکتے ہیں اور کنوئیں میں زیادہ سے زیادہ ایک پمپ لگا سکتے ہیں لیکن اگر ہم پائپ کو زمین میں لگا کر ریت میں چکنی مٹی میں اور چٹان میں سوراخ کرتے ہوئے دور تک نیچے لے جائیں اور اسے پانی کے لامحدود ذخیرے تک پہنچا دیں تو پھر نہ پیالے کی ضرورت ہوگی نہ ڈول کی پانی ہمارے قبضہ میں ہوگا اور اس ذخیرے سے ہم جتنا پانی چاہیں بغیر کسی خاص محنت کے حاصل کر لیں گے۔ اپنے اوپر ضبط اور اقتدار حاصل کرنے کی مثال بھی یہی ہے۔ خود اعتمادی اور خود ضبطی آپ کو اپنی قوتوں کے سرچشمہ تک پہنچا دے گی اور اس کے بعد ہر چیز آپ کے لئے ممکن ہوگی۔

[illegible] اپنی ذات کا مطالعہ کیجئے۔ صرف ایک دن کے لئے اپنے آپ کو تنہا [illegible] رکھ کر اور اپنے اوپر حاوی ہو کر اپنا جائزہ لیجئے اس سے آپ کو اندازہ ہوگا کہ آپ میں کتنی [illegible] اور اپنے اوپر اقتدار حاصل کرنے کی اس قدر ضرورت ہے آپ کسی سے ملے اس نے آپ کے متعلق یا آپ کے کسی دوست کے متعلق رائے زنی کی یا آپ کے کسی کام پر نکتہ چینی کی۔ اس کے جواب میں آپ اس وقت افسردہ ہو کر رہ گئے مگر ایک گھنٹے کے بعد آپ کو ایک درجن ایسی باتیں سوجھ گئیں جو آپ کہہ سکتے تھے اگر آپ کو اپنی ذات پر اعتماد اور اقتدار حاصل ہوتا۔

بہت سے لوگ اس طرح بولتے ہیں گویا منہ میں چھیچھڑے ٹھونس رکھے ہیں بازار اسٹور ہوٹل ریلوے خانہ اور جہاں جہاں دوسرے مراکز میں اکثر سوال کرنے والا آہستہ سے پوچھتا ہے اور جواب دینے والا اس سے بھی زیادہ غیر واضح طریقے پر جواب دیتا ہے۔ آپ اس کو تہذیب و شائستگی پر محمول کرتے ہیں اور اسے اچھی عادت کہتے ہیں مگر اس قسم کی تہذیب خود اعتمادی کا گلا گھونٹ دیتی ہے۔ آواز ذاتی قوت اور شخصیت کے اظہار کا ایک بڑا ذریعہ ہے اسے ذرا بلند رکھئے اور اس میں زیر و بم پیدا کیجئے تاکہ آپ کی شخصیت مخاطب پر اثر انداز ہو اور اپنی ذات پر آپ کا اعتماد قائم رہے۔

**مقصد کا تعین** اگر آپ بہت سے کاموں میں کامیابی کے آرزومند ہیں تو آپ کو کسی میں کامیابی نہیں ہوگی۔ کامیابی ہمیشہ دانائی اور تدبیر کے ساتھ مقصد کے تعین اور جوش و ولولہ سے حاصل ہوتی ہے مقصد جب تک متعین نہ ہو اور اس کی ضرورت و اہمیت کا جب تک یقین نہ ہو۔ اس وقت تک ذہنی صلاحیتیں اور جسمانی قوتیں اسے حاصل کرنے کی کوشش پر مجتمع نہیں ہو سکتیں اور اس کے بغیر کسی مقصد میں کامیابی نہیں ہو سکتی۔ واضح اور روشن مقصد خود ایسی طاقت ہے جو انسان کی مخفی قوتوں کو بیدار عمل کر دیتی ہے اور اسے کامیابی کی شاہراہ پر لگا دیتی ہے جس ناخدا کی کوئی منزل نہ ہو اس کا سفینہ ہمیشہ طوفان کے رحم و کرم پر ہوگا۔ آپ ساحل مراد تک پہنچنا چاہتے ہیں تو اپنی منزل کو پہچانئے، اپنے مقصد کو سمجھئے۔ اپنی قوتوں کو اسی کے لئے مخصوص کر دیجئے اور ان کے معطل اور بے کار پڑے ہوئے حصوں کو سرگرم عمل کر کے جوش اور ولولہ حاصل کیجئے یہی کامیابی کی سب سے بڑی ضمانت ہے کسی پتھر پر لگاتار پانی گرتا رہے تو ضرور اس میں سوراخ کر دے گا۔

**وقت کی تسخیر** وقت ایک بڑی طاقت اور عقل صحیح کی دولت ہے وقت کی طاقت کو اور غیر مستعمل ذہنی قوت کو اگر جمع کر دیا جائے تو اس سے بڑے بڑے کام انجام پا سکتے ہیں۔ شہر کے باشندے بازاروں کی آوارہ گردی اور بے مقصد موٹر گشتی میں جو وقت صرف کرتے ہیں اس سے ہمارے اسکولوں اور شہروں کا انتظام بڑی خوبی سے ہو سکتا ہے۔ اور دیہات والے فصل کی تیاری کے بعد جو وقت بے کاری میں گزارتے ہیں اسے اگر کام پر لگایا جائے تو ملک کے افلاس و ناداری اور تنگدستی و صفائی کے تمام مسائل حل ہو سکتے ہیں۔

وقت سے کام لینے کی عادت پیدا کیجئے۔ اس سے آپ کے اندر نئی قوت بڑھ جائے گی۔ اسی فی صدی اشخاص کی زندگی محض اس وجہ سے ناکام رہتی ہے کہ وہ وقت کو صحیح طور پر استعمال کرنا نہیں جانتے اور اپنی غیر مستعمل قوتوں کو اپنے مقصد پر نہیں لگا سکتے یہ مت کہئے کہ میرے پاس

قیام کی [illegible] پائی جاتی ہے تو بلاشبہ یہ ایک [illegible]

[illegible]

کہاں تک صحیح ہیں مگر یہ حقیقت ہے کہ انگلستان کے باشندے [illegible] اور کدال لئے اور شہنائیاں بجاتے [illegible] آئے ہیں اور انہوں نے [illegible] اپنے دیرے [illegible] کئے ہیں [illegible] اور ان مکانوں کو کافی سے [illegible] مکمل [illegible] ہے (ان میں بعض بالکل عمدہ [illegible]) [illegible] قانون کے [illegible] اور [illegible] سے پہلے کہ انہوں نے ان علاقوں کی [illegible] تفصیلیں بھی کہانی ہوں [illegible] اپنا کام انجام دے چکا ہے۔

لیکن مجھے بتایا گیا ہے کہ [illegible] کی حالت [illegible] ہے۔ ان کے کھیتوں کی تعداد [illegible] کے قریب ہے اور سیاحوں سے انہیں تھوڑے بہت پیسے بھی مل جاتے ہیں۔ یہاں [illegible] گھوڑے جو میں گن سکا ہوں اور بے شمار بھیڑ بکریاں کافی عمدہ معلوم ہوتی ہیں۔

اس چار میل لمبے جزیرے کے دونوں طرف لمبی اور پتلی [illegible] واقع ہیں اس میں شک نہیں کہ جنگ سے تباہ شدہ برطانیہ کے درمیان ایونا اگر ہر اعتبار سے نہیں تو بعض لحاظ سے تو ضرور ایک چھوٹا سا تحفستان معلوم ہوتا ہے۔ ایسے زمانہ میں جب کہ برطانیہ میں دودھ کی اتنی قلت ہے ہمیں یہاں عمدہ سے عمدہ دودھ ملا یہی

[illegible] یہاں لکھنے آئے سب کچھ مل سکتے [illegible] لیکن اگر آپ [illegible] مل سکے [illegible]

[illegible] باقی دنیا سے [illegible] ہوتی ہے [illegible] جو اصل ملک میں افراد [illegible] جاتی ہوں [illegible] کہ [illegible] ہے کہ [illegible] کبھی نہیں دیکھی تھا اور [illegible] کے لئے ایک [illegible] علاوہ [illegible] کے [illegible] کیلئے [illegible]

[illegible] دوسرا [illegible] جنگ سے [illegible] کچھ [illegible] واپس نہیں [illegible] سیاحوں [illegible] ہے [illegible] ہے [illegible] ہے

# مغربی جزیروں کی کہانیاں

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] ہے [illegible]
[illegible] کی بھی ضرورت [illegible]
[illegible] ان کے لئے [illegible]
جو [illegible] کہ ان غذاؤں [illegible]
ہے اس لئے ہم حیاتین کہتے ہیں [illegible]
[illegible] ثابت کیا ہے کہ حیاتین [illegible]
[illegible] حالت میں موجود [illegible]
[illegible] حیاتین کی دو قسمیں [illegible]
وہ جو پانی میں حل ہو جاتے ہیں [illegible]
وہ جو چربی میں حل ہوتے ہیں [illegible]
ایسے ہیں جو دل اور [illegible]
ہیں اور کچھ ایسے جو معدہ [illegible]
پر اثر کرتے ہیں اگر ہم ایسی غذا میں حیاتین
روزانہ استعمال کریں تو ہمارا جسم باقاعدہ
اور عمدگی سے اپنے [illegible]
کرتا رہتا ہے۔ ان معلومات کا [illegible]
اندازہ اس حقیقت سے ہو سکتا [illegible]
[illegible] نوبل انعام [illegible]
[illegible] گئے جو حیاتین کے متعلق تحقیقات [illegible]
تھے [illegible] ان کی انگلا [illegible]
[illegible] کے بعد حیاتین کی [illegible]
[illegible] ہے اور ہم مختلف [illegible]
[illegible] اصلی [illegible]
[illegible]

[illegible] وقت [illegible]
[illegible] اور [illegible]
[illegible] ہے اور ایک دوسرے کا [illegible]
[illegible] طریقہ پر بنایا [illegible] گیا ہے [illegible]
مختلف قسم کے کیمیاوی مرکب ہیں۔ بنیادی یہ
نباتات میں پیدا ہوتے ہیں جو جانور نباتات
کو بطور خوراک کے استعمال کرتے ہیں یہ
مرکبات ان کے جگر یا کسی اور عضو میں جمع
ہو جاتے ہیں وہاں سے جب ضرورت یہ دیگر
اعضاء میں پہنچتے رہتے ہیں۔ ذیل میں چند
حیاتین کا ذکر کریں گے۔

## حیاتین الف:—

حیاتین "الف" جانوروں کی چربی میں
[illegible] جاتا ہے کہ مچھلی کے جگر کی [illegible]
[illegible] پایا گیا ہے [illegible]
ہوا ہے کہ گاجر میں جو [illegible] کیروٹین
[illegible] ہے کیمیاوی [illegible] حیاتین الف
[illegible] ہے [illegible]
[illegible] معلوم ہوا ہے
[illegible] میں پایا جاتا
[illegible] رنگ [illegible]
[illegible] لئے [illegible]
[illegible] کہتے ہیں [illegible]
[illegible] ہے [illegible]
[illegible] میں کم ہوتا ہے [illegible]
[illegible] گاجر اور پالک [illegible] زیادہ مقدار میں
ملتا ہے جب جانور کیروٹین کھاتا ہے تو اس
کے جگر میں پہنچ کر یہ حیاتین الف میں تبدیل
ہو جاتا ہے حال ہی میں [illegible]
[illegible] حیاتین [illegible]
[illegible] اس سے یہ حیاتین [illegible]
[illegible] کہتا ہے کہ اس کی قیمت [illegible]
[illegible] ایک گرام تقریباً چالیس [illegible]
ملتا ہے یہ مقدار [illegible] سے زیادہ استعمال
کے لئے کافی ہے [illegible]
[illegible] دل [illegible]
[illegible] یہ حیاتین [illegible]
[illegible] ان عورتوں کے لئے [illegible]
[illegible] میں [illegible]
یہ [illegible] حیاتین [illegible]
[illegible] اور [illegible]
بچوں کے کام میں بھی مدد دیتا ہے [illegible]
[illegible] بہت ضرورت ہوتی ہے اس [illegible]
کا یہ بھی فائدہ ہے کہ اگر اسے [illegible]
جائے تو جوڑوں میں پانی جمع نہیں ہوتا اور
خون بھی خراب ہوتے نہیں پاتا مگر اس کا
سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ یہ ہمارے جسم کو
متعدی امراض کا شکار ہونے سے بچاتا ہے
بعض دفعہ انسان کو پتھری ہو جاتی ہے وہ
بھی اس حیاتین کی کمی کا نتیجہ ہوتی ہے بیشک
کوری کا عارضہ بھی انہیں حالات کے تحت لاحق
ہوتا ہے اگر سبزی کو بہت زیادہ پکایا جائے
[illegible] جاتا ہے [illegible]
[illegible] ہو جاتا ہے [illegible]
[illegible]

[illegible]

[illegible] ہے [illegible]
[illegible] ہے [illegible]
[illegible] ہے [illegible]

# وٹامنز اور صحت

[illegible]

[illegible] کے لئے [illegible] کے لئے [illegible] کے لئے [

تبدیل کر دیتا ہے اور تجربہ کے بعد پتہ چلا کہ وہ چیز کولیسٹرول ہے یہ ایک ایسا مرکب ہے جس میں یہ خاصیت ہے کہ اگر اسے بنفشی شعاع کے سامنے رکھا جائے تو وہ ری کیشن پیدا ہونے نہیں دیتا۔ بعد میں یہ بھی معلوم ہو گیا کہ کولیسٹرول جانوروں کی جلد میں موجود ہوتا ہے جب جلد بنفشی شعاع کو جذب کر لیتی ہے تو ری کیشن کو قریب نہیں پھٹکنے دیتی یعنی جب جلد پر دھوپ پڑتی ہے تو وہ بالائے بنفشی شعاع جلد پر اثر کرتی ہیں اور ایک مرکب جو جس کا نام کولیسٹرول ہے بنا کر دیتا ہے بعد میں پتہ چلا۔ آکسیجن سے یا ایزن میں تبدیل کر دیتی ہیں پہلے تجربات کے بعد آخر کار سائنس داں ان حیاتین کو اصلی حالت میں جدا کرنے میں کامیاب ہو گئے۔ حیاتین ی پہلا حیاتین تھا جسے خاص طور پر علیحدہ کیا گیا۔ اس کے بعد حیاتین الف اور حیاتین ماد کے اندر اندر علیحدہ کر لئے گئے۔ یہ عملی طور پر اگسٹرول سے حیاتین ی تیار کیا جاتا ہے اور بازار میں کیپسول کے نام سے بکتا ہے۔

حیاتین ی کا اثر دانتوں اور ہڈیوں پر ہوتا ہے۔ اگر یہ حیاتین کی کمی ہوتی ہے جلدی جاتا رہتا نہیں سکتے کیونکہ ان کی ہڈیاں کمزور ہو جاتی ہیں۔ ایسے کیوں کا ہاضمہ بھی درست نہیں رہتا۔ انہیں اکثر قبض کی شکایت رہتی ہے اور پیٹ بڑھ جاتا ہے ایسے بچوں کو نیمونیا بہت جلد ہو جاتا ہے چونکہ حیاتین ی سورج کی شعاعوں سے بھی بنتا ہے لہذا جو بچے کھلے اور ہوادار مکانوں میں رہتے ہیں ان کے جسم میں یہ حیاتین باقاعدہ بنتا رہتا ہے حیاتین ی اپنے جسم میں بنانے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ جسم پر تیل مل کر تھوڑی دھوپ میں ٹھہرا جائے۔

یہ حیاتین مچھلی کے تیل، دودھ، مکھن، گھی اور انڈے میں ملتا ہے وہ تیل جو بیج سے حاصل کئے جاتے ہیں ان میں یہ حیاتین نہیں ہوتا۔ یہی وجہ ہے کہ گھی کی نسبت وہ بہت کم مفید ہوتے ہیں۔

## حیاتین ک :-

اگر عورتیں یہ حیاتین استعمال نہ کریں تو انہیں بچے پیدا نہیں ہو سکتے یا اگر پیدا ہوتے ہیں تو مر جاتے ہیں یا دوران حمل میں ضائع ہو جاتے ہیں۔ سب سے یہ وٹیمن جرمہ اوائیل (مکئی گیہوں کو کچھ عرصہ تک تر رکھا جاتا ہے اس کے بعد اس کے انکھوں سے تیل نکالا جاتا ہے) میں پایا جاتا ہے۔

اوپر کے بیان سے ظاہر ہے کہ ہم تقریباً ہر روز وہ چیزیں استعمال کرتے ہیں جن میں بکثرت حیاتین ہوتے ہیں مگر شہری زندگی میں بسا اوقات ہمیں ان چیزوں پر اکتفا کرنا پڑتا ہے جن میں حیاتین کم ہوتے ہیں اگر ہم مناسب مقدار میں خوراک کھائیں جس میں حیاتین کافی مقدار میں موجود ہو تو ہماری صحت اچھی طرح قائم رہ سکتی ہے اور ہم اپنا جسم بیماریوں سے بچا سکتے ہیں۔ کئی اور چیزوں میں بھی مختلف حیاتین پائے جاتے ہیں مگر وہ چونکہ ہر جگہ استعمال نہیں ہوتے اس لئے ہم نے ان کے نام نہیں دیئے۔

## سبزی خوروں کے لئے حیاتین

بقیہ صفحہ پر

سبزی خوروں کی غذا میں حیاتین الف زیادہ تر ان زرد رنگ کے مادوں میں پایا جاتا ہے جو سبز پتوں اور پودوں کے دوسرے حصوں میں ہوتے ہیں۔ ان مادوں کو کاروٹین کہتے ہیں معدہ میں پہنچ کر یہ مادے حیاتین الف میں تبدیل ہو جاتے ہیں اس قسم کے ۳۰ سے ۴۰ مادوں میں سے ۱۵ مادوں میں حیاتین الف کا کام دیتے ہیں۔ کچھ دنوں قبل پنجاب یونیورسٹی نے یہ معلوم کرنے کیلئے تجویز کر رکھا تھا کہ مختلف سبزیوں میں کس قدر کاروٹین زرد رنگ دار مادے ہوتے ہیں۔ اس تحقیقات کا مخرج ڈاکٹر ایس ایس ایس اٹھایا ہے۔ متعدد سبزیوں کی تحقیقات کیجا چکی ہے اور مختلف رنگدار مادوں کا اندازہ کرنے کیلئے ایک تکنیک بھی معلوم کر لیا گیا ہے پنجاب میں پیدا ہونے والی مکئی کی ۱۵ مختلف قسموں کی جانچ پڑتال پہلے کیجا چکی ہے۔ اس عمل میں مختلف نسلوں میں ۱۵ مختلف کاروٹین زرد رنگدار مادے پائے گئے تھے۔ تمام رنگ دار مادوں میں کاروٹین ۳۱ سے ۴۲ فیصدی تک حیاتین الف موجود تھا۔ پنجاب یونیورسٹی میں خاص اہمیت رکھنے والے رنگدار مادوں کی مصنوعی ترقی کے بارے میں بھی تجربے کئے جا رہے ہیں۔

## نظام صحت

رات کے وقت کا سونا انسان کے لئے بہت مفید ہے تمام دن کی تکان اور محنت کی مزدوری شب کی نیند ہی سے دور ہو جاتی ہے اور رات کو آرام نہ کرے تو یہ اس کی صحت کے واسطے بہت مضر ہے حکیموں اور طبیبوں نے لکھا ہے کہ ہر انسان کو آٹھ گھنٹے سے کم سونا مناسب نہیں لیکن صحت [illegible] گھنٹے [illegible] ہوں تو پھر حسب حال چھ گھنٹے سے زیادہ [illegible] نہیں ہونا چاہیے۔

[illegible] نیند سے بھی نہایت مضر ہے [illegible] وہ بھی خواب غفلت میں [illegible] ہے مگر بعض ایسے غافل ہیں [illegible] دن کے سونے میں بھی [illegible] جاڑوں میں تو دوپہر کے وقت کوئی نہیں سوتا [illegible] دوپہر کو سونے [illegible] مفید ہے [illegible] دوپہر کو سونے [illegible] تندرست آدمیوں کیلئے [illegible] کا سونا بالکل بے محل اور بے [illegible] تکلیف ہوا [illegible] کے سونے سے طبیعت سست ہو جاتی [illegible] اور پھر کام [illegible] میں جی نہیں لگتا۔ رات کے پہننے کے کپڑے ہمیشہ علیحدہ [illegible] کپڑے عموماً چست ہوتے ہیں اور [illegible] کے کپڑے میلے [illegible] کے علاوہ دن کا لباس اگر شب کو بھی پہنے رہیں تو وہ بہت میلا ہو جاتا ہے۔ سردی ہو یا گرمی انگریز لوگ رات کا لباس بہتر سمجھتے ہیں لیکن ہندوستانیوں کو جاڑے کے موسم میں [illegible] کے وقت روئی کا لحاف ضرور اوڑھنا چاہیے۔ ورنہ زکام ہو [illegible] وغیرہ کا اندیشہ رہتا ہے۔

جاڑوں کے موسم میں اکثر آدمی سردی کے مارے لحاف کے اندر منہ بھی چھپا لیتے ہیں ایسا کرنا صحت کیلئے سخت ضرر رساں ہے کیونکہ لینے سے ناک اور منہ کی راہ سے جو مستعمل ہوا نکلتی ہے وہ لحاف سے باہر نہیں جاتی اور سانس لینے سے وہ گندی ہوا پھر کھینچ کر سینے میں چلی آتی ہے۔ چونکہ ہوا نظر نہیں آتی اسلئے اسکی برائی چنداں معلوم نہیں ہوتی ورنہ یہ بالکل ایسی بات ہے کہ کوئی پانی پیئے پھر اسے کڑوا پھر اسکو پی جائے سونیکے وقت منہ لحاف سے باہر رکھنا چاہیے کہ جن آدمیوں کو اسطرح سونیکی عادت ہو انہیں منہ کھولکر سونے سے

[illegible] استعمال سے [illegible]
[illegible] ہوتی ہے [illegible]
[illegible] ہو جاتی
[illegible] ہو جاتا ہے [illegible]
[illegible] ہوتے ہیں [illegible]
[illegible] ہو جاتا ہے [illegible]
[illegible] ہو جاتا ہے [illegible]
[illegible] ہو جاتا ہے

# کیا ازدواجی زندگی درازیٔ عمر کا سبب بن سکتی ہے؟

(بیوی شباب میں معشوقہ، ادھیڑ پن میں ہمدم اور بڑھاپے میں دایہ ہے)

ازدواجی زندگی آرام راحت و آرام کا [illegible] ہے، اس بارے میں اختلاف الرائے ہے بعض [illegible] ہیں کہ ایسی زندگی مسرت و شادمانی کی [illegible] ہے اور بعض کا خیال ہے کہ ازدواجی زندگی دوزخ نہ سہی کم از کم جنت کا نمونہ تو نہیں کہلا سکتی۔ واقعی [illegible] ہے [illegible] بہت سے لوگوں کو [illegible] ہے کئی ایسی مثالیں موجود ہیں جہاں شوہر کے یا بیوی کے مرجانے سے بہت سے آدمیوں کو اپنی [illegible] زندگی کا نام سنکر [illegible] ازدواجی زندگی کے منقطع ہوئے ایک عرصہ کیوں نہ گزر رہا ہو۔

بے شک شادی دو صرف اور عورتوں کی طرح ازدواجی زندگی میں راحت و سکون پیدا کرتی ہے [illegible] اور پریشانیوں سے دور [illegible] اس اعتبار سے ازدواجی زندگی [illegible] کا سبب بن سکتی ہے [illegible] ہوا تو عمر بھی آدھا ہو گیا [illegible] بیوی [illegible] آلام کا حصہ دار ہو [illegible] اس کے یہ معنی ہیں کہ اس کی عمر کی [illegible] بھی آدھی ہو گئی۔ [illegible] یہ ہے کہ انسانی زندگی اس وقت تک مکمل نہیں ہو سکتی جب تک [illegible] اس کے ساتھ نہ ہو۔ جسمانی ساخت اور ترکیب کے علیحدہ ہونے کی وجہ سے نسوانی سیرت مرد کی سیرت سے کچھ ایسی مختلف ہے کہ ان دونوں کے امتزاج سے مرد اور عورت کی سیرت مکمل ہو جاتی ہے، اس طرح سے ازدواجی زندگی دونوں کو فائدہ پہنچاتی ہے اس قسم کی زندگی سے صرف یہی ایک فائدہ پہنچتا ہے تو ظاہر ہے شادی بڑی نعمت ہے

ازدواجی زندگی سے جنسی خواہشات کی تکمیل ہو جاتی ہے ان خواہشات سے اگر روکنے کی کوشش کی جائے تو ہر مرد اور عورت کی صحت خراب ہوتی ہے اور ان کو اگر بے ہنگام چھوڑ دیا جائے تو گناہ کی اجرت ادا کرنی پڑتی ہے ان وجوہ کی بنا پر نقائے شباب کے لئے ازدواجی زندگی کا مشورہ دیا جاتا ہے بشرطیکہ اس میں اعتدال سے کام لیا جائے اس وجہ سے کہ جنسی تعلقات انسانی نوع کے پھیلانے کے لئے ہیں شہوانی خواہشات کی تکمیل اس کا مقصد نہیں ہوتا۔

ازدواجی زندگی گھریلو زندگی کی ضامن ہوتی ہے کوئی مرد یا عورت ازدواجی زندگی میں منسلک نہیں ہے اس کو گھر کے آرام اور سکون سے دور کا بھی تعلق نہیں [illegible] کی زندگی ہوٹلوں میں بسر ہوتی ہے اور موت شفاخانہ میں واقع ہوتی ہے ہوٹلوں میں ان کی غذا کا ایسا بے ضابطہ اہتمام رہتا ہے کہ ان کا شفاخانہ پہنچ جانا کوئی قابل تعجب امر نہیں غرض وہ لوگ جو تنہا رہنا پسند کرتے ہیں وہ اکثر ایسے اثرات قبول کر لیتے ہیں کہ ان کی زندگی کے دن پورے ہونے نہیں پاتے۔

ہم اس سے واقف ہیں کہ درازیٔ عمر کا ایک ذریعہ **اعتدال** ہے اور یہ اس وقت پیدا ہوتا ہے جب کہ ایک آدمی ازدواجی زندگی کو مجرد زندگی پر ترجیح دے۔

**ڈاکٹر حبیب محمد خاں** ایم۔ آر۔ سی۔ وی۔ ایس (لندن)

جلد ۵ | ۲۴ بہمن ۱۳۵۵ف م ۲۱ محرم الحرام ۱۳۶۵ھ م ۲۷ دسمبر ۱۹۴۵ء | شمارہ ۶

صحت عامہ کا [illegible]

# جنگ صحت

[illegible]

۱۲۔ [illegible]
۱۳۔ [illegible]
۱۴۔ [illegible]
۱۵۔ [illegible]
۱۶۔ [illegible]
کامیابی سے [illegible] کی تشریح
۱۷۔ کیا دائمی امن کا قیام ممکن ہے
۱۹۔ اسلامی [illegible]
۲۰۔ [illegible]
۲۱۔ [illegible]
[illegible]
۲۴۔ [illegible]
۲۵۔ دور عثمانی کے امتیازات روا داری جیسے اہم اور معلومات افزا مضامین جمع کئے گئے ہیں
قیمت تین روپیہ سکہ عثمانیہ

مہتمم صحت عامہ پندرہ روزہ
ترپ بازار حیدرآباد دکن

# رضاکار نمبر

[illegible]

# جنیات نمبر دسالنامہ ۱۳۵۴

[illegible]

## صحت عامہ کے سالنامے

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| [illegible] | بیرون ملک | حکومت سے | فی پرچہ | [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] | [illegible] | [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| امن نمبر | طبی امداد نمبر | فزیکل ایجوکیشن نمبر | سالانہ مکمل فائل فی جلد | | | |


# یونانی طب

جہاں
دوشنبہ و جمعہ
کو شام کے چار بجے سے سات بجے
تک مشہور ماہر فن اطبا تشخیص اور
تجویز و علاج فرماتے ہیں

افضل گنج حیدرآباد دکن

# مخزن الشفاء

[illegible]

یونانی ادویات
مفرد و مرکب کے علاوہ موسمی عرقیات
اور شربت و اجبی دام پر فراہم
کئے جاتے ہیں

بچوں کا خاص علاج
ہوتا ہے

[illegible] جذبات ازمائی کر سکتے۔ قدرت نے ہر عورت کے سینے جذبات لاثانی تعلیمی پیکر عطا کر دیئے ہیں کہ وہ اپنے تصور کی پیکر کو جسم و جان دے کر وجود میں لا سکے۔ مرد انسانی حیثیت سے آگے بڑھ کر اپنے تخیل کی عورت کے نزدیک تخلیق انسان کی تکمیل پا سکتے ہیں۔ [illegible] کا [illegible] عورت اپنے [illegible] جان [illegible] اس کو [illegible] رات واسطہ رہتا ہے [illegible] وہ کسی [illegible] تحفے [illegible] کسی [illegible] ہے۔ [illegible] محبتیں [illegible] ہے۔ [illegible] کسی ایسی شے کی [illegible] ہے [illegible] وہ اپنے جذبات کا مظہر بنا سکے

[illegible] وہ کسی محبوب ہستی یا شے کا انتخاب کرتی ہے [illegible] کسی کوشش میں [illegible] ہے۔ جدا نہ ہونے والا ایک حصہ بن جاتے عورت کو کسی محبوب ہستی یا شے سے [illegible] لیجیے گا۔ [illegible] آپ ایک آفت میں پڑ جائیں گے۔

اس میرا یہ مقصد نہیں کہ مرد حیوانی جذبات نہیں رکھتے۔ یقیناً مرد، عورت سے کہیں زیادہ درندہ صفت یا خونی ہو سکتا ہے۔ وہ ایسے معاملہ میں بھی جس کا اسکی ذات سے کوئی تعلق نہ ہو تب بھی وہ [illegible] پر اتر آسکتا ہے۔ کہنا تو صرف یہ ہے کہ ہم مرد سے سنگدلی اور حیوانیت کی پہلے ہی سے توقع رکھتے ہیں مگر جب ایسی حرکتیں ایک عورت کر گذرے تو انتہائی حیرت سے ہم پر یکلخت طاری ہو جاتا ہے کہ [illegible]

[illegible] عورت دوہری فطرت کی مالک ہے وہ بیک وجود انسانیت کا نمونہ بھی ہے اور دور وحشت کی یادگار بھی۔ عورت کو جذباتی تسکین دے دیجیے (اور اس تسکین کا تو آسان ذریعہ محبت ہے) وہ آپ کا طواف کرنے لگے گی۔ طواف ہی پر کیا منحصر ہے۔ وقت پڑنے پر وہ جان تک نثار کرنے سے نہ چوکے گی۔ اسکو محبت یا محبت کا بدل نہ دے کر دیکھیے آپ اسکے حق میں بدترین دشمن ہونگے اور دشمن بھی ایسے کہ کبھی معافی نہ ملے۔

بعض عورتوں نے اپنے پہلے شوہروں کو جو مفلس تھے۔ جیل میں سڑنے چلتا کر دیا یہ حرکت بھی حیوانی جبلت کی ایک بدلی ہوئی شکل تھی۔

عورتیں [illegible] ڈکیتی اور [illegible] لڑائی سے [illegible] دیکھ کر خوش [illegible] سنسنی خیز [illegible] حادثات قتل و غارت کی [illegible] سے [illegible] دلچسپی ہے۔ [illegible] قریب [illegible] کہ [illegible] قصرت [illegible] نہیں۔

عورت اس وقت اپنی حیوانی جبلتوں کو [illegible] کرنے میں [illegible] ہے؟ اس سوال کے جواب میں ہم کو قسم کھانے کی [illegible] ہے۔ جھوٹی خبریں [illegible] عورتوں کا [illegible] جرم [illegible] کے لئے [illegible] ہے۔ اس کے علاوہ [illegible] ہزاروں خطوط کا پتہ چلتا ہے کہ [illegible] تکلیف [illegible] گئی [illegible] حاصل کر دائیں یا یہ کہ [illegible] سے [illegible] دشمنی کی [illegible] گئی اور اسلئے [illegible] روپیہ پیسہ سے [illegible] کر دیا گیا۔

اٹلانٹا کیرہ [illegible] عورتوں کا [illegible] جرم [illegible] بنا [illegible] کا خبط عموماً اس جرم کا [illegible] ہوتا ہے۔ [illegible] علم جرائم کی تحقیق ہے کہ جب عورت کو کسی سے نجات حاصل کرنی ہو تو وہ اکثر زہر دے کر چھٹکارا پانے کے طریقہ کو ترجیح دیتی ہے۔ عام طور پر [illegible] جاتا ہے کہ [illegible] قدر ضرب شدید کے مرتکب ہوتے ہیں [illegible] کے مقابلہ میں عورتیں ایسے جرائم شاذ و نادر [illegible] ہیں یعنی [illegible] پستول خنجر کلہاڑی وغیرہ جیسے [illegible] ہتھیار [illegible] کام نہیں لیتیں۔ مگر ہر [illegible] حالات حاضرہ پر نظر ہے یقین سے کہہ سکتا ہے کہ ان دونوں [illegible] کی مجرمانہ روش نے بھی [illegible] بدل لیا ہے۔

لیکن ایسی ناقابل انکار حقیقت کے باوجود کہ ابھی [illegible] عورت میں چند حیوانی جبلتیں باقی ہیں انکی طرف داری میں یہ ضرور کہا جا سکتا ہے۔ کہ اکثر وہ اپنی غالب آنیوالی حیوانیت کی بڑے ہی قابل تعریف طریقہ سے مدافعت بھی کرتی ہیں۔ ہمارے دور کی سماجی۔ اخلاقی۔ معاشی اور روحانی تو توں کی منتشر حالت کا بھی عورت کی حیوانیت کو انتہائی حد تک ابھار دینے میں بڑا حصہ ہے خود مردوں سے اس کا الجھاؤ نتیجہ ہے اس خود غرض اور حد سے بڑھی ہوئی مادیت کا جو عورت کے ماحول میں ہر طرف رچی ہوئی ہے۔

لیکن اسکے باوجود ہمیں امید رکھنی چاہیئے کہ عورت



# میرے جذبات

معبود [illegible] اپنے [illegible] کی طرف [illegible] میں [illegible] ہیں [illegible] میں [illegible] ہے [illegible] تو [illegible] تو [illegible] ہے [illegible] تو [illegible] ہے [illegible] تو [illegible] ہے

# عورتیں اور جذبات

[illegible] مرد [illegible] عورت اور [illegible] ہے۔ [illegible] ہے کہ [illegible] ہیں [illegible] عورتیں [illegible] ہیں [illegible] عورتوں کا [illegible] ہے کبھی کتابوں اور اخبارات میں پڑھو گے کہ کسی وجہ سے ماؤں نے اپنے پیارے بچے [illegible] دیئے [illegible] انقلاب فرانس میں [illegible] اسلے سر خالی خون میں لتھڑے رہتے تھے تو بعض سر ایسے بھی تھے جن پر عوام کی تحریک میں حصہ لینے والی عورتیں نے ٹھوکریں [illegible] ہے اور بعض قدیم اقوام کی تاریخیں بھی ایسی عورتوں کے [illegible] میں جو اپنے زمانے کی آفت روزگار تھیں۔ کیا دورِ حاضر کی چادر کریتوں کے ایسے کتنے ہی قصے خود آپ کے حافظہ میں محفوظ نہیں ہیں؟ خیر کام کرنے کی خیال صرف یہ ہوگا کہ [illegible] مرد کو تباہ کرتی ہے"

کیوں صاحب! یہ کیونکر ممکن ہے کہ ایسی صنف جو امر لخبائث بھی ہو اور حسن، عشق، نزاکت و شفقت۔ انکسار و ایثار غرض انسانیت کے تصور کی تمام قابل فخر مثالی خصوصیات کا جیتا جاگتا پیکر بھی۔ عورت کی فطرت کا یہ تضاد اسی وقت تک پریشان کن ہے جب تک کہ اس کے کردار کی دو بنیادی خصوصیات اچھی طرح سمجھ لی نہ جائیں۔ پہلے تو یہ کہ عورت جذباتی حیثیت سے تشنۂ تکمیل ہے اور دوسرے یہ کہ محبت کے ذریعہ وہ اپنی تکمیل چاہتی ہے۔

عورت کا سارا ابھار و پھیلاؤ اس کی تناسلی قابلیت کے تناسب سے ہے۔ چاہے وہ شادی کرے یا نہ کرے بچوں کی ماں ہو یا نہ ہو۔ کوئی خاص کردار رکھتی ہو یا نہ رکھتی ہو۔ وہ اپنے تخلیقی عناصر کی جسم پر مکمل پیرائی سے پیدا ہونے والے جذبات کو کسی حال بھی نظر انداز نہیں کر سکتی۔

اپنے جذبات [illegible] کی تشفی عامل سے بدل دینے کی [illegible] ایک [illegible] طلب پیدا کر دیتا [illegible] ہے [illegible] اسباب ہیں جن سے محبت کی آگ بھڑکتی ہے۔ پھر کیا ہوتا ہے سبھی جانتے ہیں کہ عورت محبت سے مرد کو اپنا اسیر کر لیتی ہے اور یہ جنسی محبت مرد کے تیئں راحت اور مسرت کا سرچشمہ بھی ہے۔ یہ دن لیجئے کہ یہ ایک معاوضہ ہے اس چیز کا جو عورت کو اپنی تکمیل کے لئے مرد سے حاصل ہوتی ہے اس نوع کی محبت اصلاح ذات اور شرافت نفس کی تمام خصوصیات جاگ اٹھتی ہیں۔ ظاہر ہے کہ اس کا سبب صرف عورت ہے [illegible] طرح یہ خصوصیات وراثت کے طور پر عورتوں سے ان کے بچوں وغیرہ کے حصہ میں آتی ہیں۔ عورت کو مرد کی محبت سے محروم کر دیجئے اس کے تمام ارتقا اور زیادہ [illegible] جبلتیں آپ ہی آپ ابھر آئینگے

مگر اس سے یہ [illegible] یا جائے کہ اپنے تقاضائے مادریت کا شعور رکھتی ہے۔ [illegible] جانے یا چاہنے کی خواہش کا شعوری طور پر اپنی تناسلی جبلت سے رشتہ جوڑے یا نہیں! بلکہ یہ اکثر صورتوں میں بالکل لاشعوری طور پر ہوتا ہے۔

محبت ہی عورت کا ہیولا ہے اور اسی پر اسکی ہستی کا انحصار ہے لیکن اس پردے کے پیچھے جو چیز کام کر رہی ہے۔ وہ ہے جنسی کشش۔ جو اس کو رنگیں فریب دے کر اظہار محبت کرتی ہے۔ واضح رہے کہ عورت کا یہ جنسی عمل قدرت کی ایک چالاکی ہے کہ وہ اسکو مان بنانے کی خاطر جذبات جنسی سے مغلوب کرتی اور عکس طریقہ سے محبت کا دھوکہ دے دیتی ہے۔

جذباتی لحاظ سے تشفی یافتہ عورتیں عموماً مطمئن اور مسرور نظر آتی ہیں اور اس کے برخلاف ایک ناکام تمنا عورت کی جذباتی گفتگو میں اسکے گھٹتے ہوئے ارمان اپنی منہ بولتی تصویر ہوتے ہیں۔ وہ غریب ارتشک وحد سے بھنکتی رہتی ہے اور کبھی کبھی انتقام کے لئے بھی چل نکلتی ہے۔

جن عورتوں کو جذبات آزمائی کیلئے کوئی نہ مل سکا ہو انکی حالت قابل رحم اور ان کا گمراہی میں پڑ جانا یقینی۔ اگرچہ کہ یہ بات سب پر چسپاں نہیں ہوتی لیکن مستثنیات سے کیا ہوتا ہے۔ جہاں یہ اصول ٹھیک نہ بیٹھتا ہو وہاں سکے صادق نہ آنے کے کچھ اسباب ضرور رہتے ہیں مگر تعلیم ذہانت، معاشری حالات اور بچپن کی تربیت وغیرہ وغیرہ کو جنسی گمراہی سے روکنے والی قوتوں کا کام کرتے ہوں

کہیں اس بات کو نہ بھول جائیے گا۔ کہ بعض عورتیں عام متوسط جذبات کی عورتوں سے نسبتاً کم جذباتی ہوا کرتی ہیں اور ایسی صورت میں ان کا مسئلہ جذبات آسانی سے حل کر لیا جا سکتا ہے مگر جہاں جذبات کا اظہار بالکل ہی نہ ہوا ہو تو سمجھ لیجئے کہ یہ اندر ہی اندر جوش کھاتے ہیں اور ایک نہ ایک دن تمام قیود کو توڑ نکلنے کی دھمکی دے رہے ہیں

مگر مرد ایک مرکوز بالذات حیوانی ہے اسکے یہاں پرزور خواہش الوہیت کا کوئی سوال ہی نہیں۔ اسمیں یہ جذبہ ہونا ضروری ہے لیکن وہ عام حالات میں شعور طور پر خود مکتفی رہتا ہے۔ وہ معاملات عشق و جنس کو عورتوں کی طرح اپنی تولیدی خواہشات پر نظر کرتے کوئی اہمیت نہیں دیتا وجہ یہ ہے کہ اس کی بجا آوری اسکے نزدیک لازمۂ حیات سے ہیں دوسرے مضمون میں مرد جذبات کا اسقدر ادھورا نہیں ہوتا وہ محبت یا جنس میں سے کسی ایک راہ کو یا دونوں راہوں کو اختیار کر سکتا بھی ہے یا دونوں ہی سے گریز بھی۔ اپنی زندگی کے دستور العمل میں کوئی خاص تبدیلی کئے بغیر ہی ان معلومات میں پڑتا بھی ہے اور ان سے نکل سکتا بھی ہے۔ یہ ہے عام مردوں کا فلسفۂ حیات۔ ان میں خواہشات پدریت اپنی انتہائی کیفیات کیساتھ شاید ہی کبھی اچھلتی ہو۔ مرد اپنی تناسلی جبلت سے مناسب سمجھتا کام لیتا ہے۔ اور جب نہیں چاہتا نہیں لیتا۔ وہ اپنے اندر حصول مسرت کے خیال کو پرورش کرتا رہتا ہے۔ خواہ وہ مسرت، شوق ذوق۔ اثر و رسوخ قوت و دولت۔ تفکر و ذہنی انہماک خواہ کسی ذریعہ سے ہو۔ مگر حصول مسرت اسکے لئے شرط اول ہے۔ وہ بیمار محبت ہوئے بغیر بھی سکون و راحت کی زندگی بسر کر سکتا ہے۔ مختصر یہ کہ مرد آپ اپنی دنیا اور آپ قانون ہے۔

اسکے برخلاف عورت فطرتاً مرکوز بالذات نہیں ہوتی اسکے جذبات کا مرکز اسکی اپنی ذات نہیں بلکہ اسکے وجود سے علحدہ کوئی ہستی یا کوئی شئے ہوتی ہے جس

[illegible] ہی ہیں اور قوت سے [illegible]
[illegible] قامت [illegible] بات سے [illegible]
[illegible] اٹھا کے [illegible] میرے
لیے [illegible] آج تو مریضوں کی بھیڑ [illegible]
[illegible] میرے ساتھ چلنے لگا اور میرے [illegible]
[illegible] جو تعریف [illegible] تھی [illegible]

میں نے گھوڑی ایک درخت سے باندھی اور [illegible]
[illegible] ڈاکٹر صاحب تشریف رکھتے تھے [illegible]
[illegible] بہت سے [illegible] ٹیشر [illegible]
تھے قلمدان کے پاس [illegible] رکھی [illegible]
[illegible] برآمدے میں غضب کی بھیڑ تھی [illegible] جا رہے [illegible]
[illegible] مقام ڈاکٹر صاحب کے پاؤں پر [illegible] رکھ
رہے تھے [illegible] جوم رہے تھے۔ مگر [illegible] ایک اور صاحب
سے قصبے کی [illegible] سننے میں مصروف تھے

[illegible] تو میرا بھی اپنے وطن کا تھا۔ [illegible] سفید تہ بند
لمبی [illegible] آستینوں والی سفید قمیص۔ سفید پگڑی ہاتھ
میں چھڑی۔ مگر ایک چیز جس سے مجھے [illegible] نہ
حاصل تھا۔ وہ عینک تھی [illegible] عینک
کی عادت پڑ گئی تھی۔ سو یہاں بھی [illegible] ڈاکٹر صاحب
میری انگلیوں [illegible] کے بال [illegible] چھوٹی
چھوٹی [illegible] دیکھ کر اٹھے۔ انہوں نے [illegible] کو
ناک پر جماتے ہوئے کہا۔ لو آئیے!

میں نے مصافحہ کے لئے ہاتھ بڑھا کر کہا "آداب
عرض ہے۔ آداب عرض تشریف رکھئے۔ فرمائیے"
ایک عزیز سخت بیمار ہے۔ [illegible] کوٹ [illegible] یہاں سے
تین میل۔ جو آپ تکلیف فرمائیں گے! [illegible] چلنا ہوگا
مجھے یا بعد میں کسی وقت؟ میرے ساتھ [illegible]
"تو میرا خیال ہے ان مریضوں کو ختم کر لوں!" ضرور میں
انتظار کر سکتا ہوں۔ شکریہ

ڈاکٹر صاحب پھر اپنے ساتھی کی طرف مڑے۔ "ہاں
بھائی شام داس۔ پھر؟ ... پھر تمہیں کیا کہا؟" دبلے پتلے
شام داس نے جواب دیا۔ "میں نے کہا۔ کہ اگر میرا
بس چلتا۔ تو میں ہندوؤں، مسلمان اور سکھوں سب کی
گردنیں مروڑ کر رکھ دیتا!"

"خوب۔ پھر انہوں نے کیا کہا؟" کہنے لگے اتحاد چاہئے
اتحاد؟ میں نے کہا۔ بھائی آگ پانی میں بھی کبھی ملاپ
ہوا ہے؟ ہندو اور مسلمان ... اور مل جل کر رہیں
اس دنیا میں تو یہ مرحلے ہوتے سے رہا۔ سب لوگ
نئے سرے سے جنم لیں۔ تو شاید یہ کام بن جائے
پھر؟

[illegible] تھا [illegible] گیا [illegible]
[illegible] سے [illegible] کا [illegible] ہے [illegible]
[illegible] بیٹے [illegible] تم [illegible] ہیں [illegible]
تعصب سے [illegible] اب [illegible] آپ نے [illegible] کے
[illegible] کی [illegible]! [illegible] جو [illegible] سے
[illegible] ہو گئے [illegible] تو [illegible] کے [illegible]
[illegible] کھاتی [illegible] اس [illegible] محافظ
[illegible] دل [illegible]

[illegible] اڈے [illegible]
[illegible] کے [illegible] کے پاس [illegible]
[illegible] اکڑ [illegible]

ڈاکٹر صاحب نے عینک اتار کر میز کی دراز سے
ایک بڑی لکڑی نکالتے ہوئے کہا "ہاں بزرگ نے اسی لمبی
اور سلیم الطبعی سے کہا "بڑی دیر سے اٹھرا ہوا ہے"
تو پھر میرا [illegible] کیوں [illegible] دو چار منٹ
یہاں نچلے بیٹھ [illegible] سکتے [illegible]
[illegible] میری [illegible] ہے حضور! [illegible] سے
[illegible] کر [illegible] لیجئے یا [illegible] دیجئے۔

[illegible] ہے [illegible]
[illegible] "[illegible]"
ایک [illegible] ہے [illegible] صاحب [illegible] ایک ہی [illegible]
دی تھی۔ "اچھا ٹھہر

اور پھر ڈاکٹر شام داس کی طرف بھاگ گیا۔ جھنجھلا
سے رہ گیا۔ میں نے کرسی میز کے قریب کھینچتے ہوئے
کہا "ڈاکٹر صاحب ایک عرض ہے" "فرمائیے"
آپ کا یہ رویہ غریب دہقانوں کے ساتھ اچھا
نہیں۔ آپ کو تو ہر ایک سے مہربانی [illegible] خندہ پیشانی سے
پیش آنا چاہئے۔ ڈاکٹر نے اکڑ کر [illegible] "حضور میرا تو یہ
فرض ہے کہ ہر ایک کے آگے جھکتا پھروں۔ جو آئے
اسکے لئے کرسی خالی کر دوں۔ دوائی مانگے تو اسے
چار چار سیر کی بوتلیں لبالب بھر دوں۔ میرا فرض ہے
نسخہ لکھنا اور دوسرے کی نبض دیکھنا سو یہ ہوتا رہتا ہے
میں سرکار کا نوکر ہوں حضور سرکار کا!"

اس کا مطلب یہ تو نہیں۔ کہ کسانوں کو اپنی سخت
کلامی کا نشانہ بناتے رہیں۔ میں آپ کو بتا دینا چاہتا
ہوں۔ کہ آپ سخت غلطی کر رہے ہیں۔ ڈاکٹروں اور
حکیموں کی سیرت کا نمایاں پہلو مہربانی اور رحم ہوتا ہے
آپ کو میری نصیحت یاد رکھنا چاہئے۔ ورنہ اس کا پھل بہت
کڑوا ہوتا ہے ڈاکٹر صاحب! یہاں کے لوگ صرف سادہ

[illegible] ہیں۔ مگر یہ [illegible] چھوڑ کر [illegible]
[illegible] ہوں تو [illegible] نے تو جلد نہ [illegible]
ڈاکٹر نے کہا "آپ تو بہت گرم ہو رہے ہیں!"
میں تو [illegible] میں تو خاموش ہوں [illegible] کا [illegible]
[illegible] کا [illegible] ہے۔ [illegible] باتیں [illegible]
[illegible] کوئی [illegible] میں ہوں۔ آپ بے جا [illegible] کر رہے
ہیں [illegible] ...

[illegible] ہو گیا [illegible]
[illegible] کے بغیر ڈاکٹر [illegible] کی طرح [illegible]
لیا۔ [illegible] ہوئے [illegible]
[illegible] ڈاکٹر کے [illegible] حساب [illegible]
[illegible] میں [illegible] کرسی سے [illegible] تھے۔ وہ سب
میرے [illegible] تھے۔ [illegible] پڑی تو وہ بڑھیا
[illegible] مجھے اس سے ہمدردی سی ہو گئی تھی۔
میں اٹھا۔ اور اسے بازو سے پکڑ کر ڈاکٹر کی کرسی کے قریب
لے آیا۔

ڈاکٹر چٹ پر چٹ لکھے جا رہا تھا۔ اس کی جیب پر
[illegible] دھرا۔ [illegible] کا پیٹ [illegible] اس کی زبان دیکھی [illegible]
آنکھیں کھولیں اور قلم فراٹے [illegible] ہوئیں چار [illegible] سم
کر کے ایک اور کاغذ پر چلنے لگا۔

نام کیا ہے؟ عمر کیا ہے؟ کہاں کے رہنے والے ہو؟
یہ تو جاؤ۔ پرچہ اور دوائی لے جاؤ۔

یہ الفاظ بار بار اسکی زبان پر اس تیزی سے آتے
تھے کہ بے چارے دہقان نام کی جگہ عمر اور عمر کی جگہ نام
اپنے گاؤں بتاتے تھے۔ ڈاکٹر کے ارد گرد حیرت بھری آنکھوں
کا ہجوم تھا۔ اور وہ انکے اضطراب اور پریشانیوں سے بے
پروا قلم گھستا جا رہا تھا۔ اور سیاہی ضائع کر رہا تھا۔ مگر
خیر۔ میرے الفاظ نے کچھ تو اثر کیا۔ اتنا تو ہوا کہ اب چار
بجے سے پہلے ہی میرے ساتھ چل پڑے گا۔ بے چارا بھیڑ
سے خوف کھا گیا تھا۔ اس نے جانا کوئی "پہنچ والا" آدمی
ہے۔ بڑھیا کی باری آئی۔ وہ کانپتی ہوئی ڈاکٹر کے قدموں
میں بیٹھ گئی۔

ڈاکٹر نے صرف میری خاطر بڑھیا کی طرف دیکھتے ہوئے
کہا "زبان نکالو" بڑھیا نے ذرا سی ہونٹوں سے باہر
نکالی ڈاکٹر نے کہا "اور نکالو" بڑھیا نے زبان کو پھر
اندر کھینچتے ہوئے کہا "بس اتنی سی ہے ڈاکٹر صاحب!"
مجھے بڑھیا کی اس بھولی بھالی بات پر بے اختیار ہنسی

# دیہاتی ڈاکٹر

جناب احمد ندیم قاسمی

ایک عزیز کی طبیعت کی علالت کی وجہ سے مجھے اپنے ساتھ کے مرکزی قصبے میں جانا پڑا۔ سرکاری خیراتی ہسپتال میں تھا۔ نیلی نیلی، بیدانہ کی سبز گھوڑی کے پیچھے پیچھے ہم گئے۔ کچھ سے سیہ کھیتوں میں ایک تنگ سی پگڈنڈی دور سبز تاریکیوں میں گم ہو رہی تھی جھکے ہوئے بلند پودے۔ کانوں لیے تہ زور سے ٹکرا رہے تھے۔ اسی لئے چھپر چھپر ایک مسلسل آواز سے تمام فضا گونج رہی تھی۔ گھوڑی روان روان لیے رفتار اگینوں سے اپنے آقا کو بھی بلا رہے تھے۔ ننھی اور نوخیز لڑکیاں پودوں کے پاس بیٹھی کر رہی تھیں۔ کچھ دھیمے عمر کی تو تیں ہتھیلیوں میں گھاس اکٹھی کر رہی تھیں۔ کہیں کہیں کوئی بچہ دھوپ میں کھیت کے کنارے انگوٹھا چوس چوس کر آسمان کی بلندیوں کو گھور رہا تھا۔ درختوں کی شاخیں ٹھنڈی ٹھنڈی ہوا کے ملائم جھونکوں سے ہلکے ہلکے ہلکورے لے رہی تھیں۔ ایک کوئیں پر حقے کی محفل گرم دیکھ کر میں نے دم کھینچی اور اتر کر حقے کی جانب بڑھا۔

ایک بوڑھا اور دو نوجوان تیمور ول پر اڑیاں دھرے باری باری سرور حقے کے کش لگا رہے تھے۔ بیٹھتے ہی تینوں اٹھے۔ نہایت ادب سے میرے ساتھ مصافحہ کیا۔ بوڑھے نے رسمی طور پر نہایت آہستگی سے کہا۔ آیئے جناب! خیر سے آنا ہوا۔ پھر ایک جوان کو اشارہ کیا جس کے لمبے لمبے سیاہ پٹھے اسکے لال لال رخساروں پر بکھر رہے تھے۔ وہ کھاٹ جھاڑ کر اٹھا لایا۔ حقہ تازہ کیا گیا۔ تمباکو مسل کر ڈالا گیا۔ میں وہ چادر کش لگا کر اٹھا۔ تو میری جیب میں ایک بوتل کا سرا دیکھ کر بوڑھا بولا۔

ہسپتال جائینگے آپ! ہاں چچا، خیریت تو ہے گھر میں؟ کچھ تکلیف ہے؟ اللہ فضل کرے۔ ڈاکٹر کو جانتے ہیں آپ؟ یہ نیا ڈاڈا؟ کوئی نیا آیا ہے کیا؟ میں تو نہیں جانتا۔ سنا ہے بڑا ظالم ہے وہ۔ اور سنا کیا دیکھا بھی ہے بغیر پیسے کے وہ دوائی دیتا ہی نہیں۔ بھاڈا ڈاکٹر کو تو تشریف ہونا چاہئے تھا۔ ہونا تو چاہئے۔ ملک صاحب! مگر وہ تو سیدھے منہ بات تک نہیں کرتا۔ پرسوں بڑھیا کی کھانسی زور پکڑ گئی تھی۔ میں بھاگا بھاگا وہاں پہنچا۔ مجھے کیا معلوم کہ پہلا ڈاڈا بدل گیا ہے؟ میں نے سلام جیسے اس نے سنا ہی نہیں۔ میں نے کاغذ دکھا دیا تو مجھ پر برس پڑا۔ اور خدا جانے فرنگیوں کی زبان میں کیا واہی تباہی بک گیا۔ شکل دیکھو تو بیمار کو لے کی میں بیٹھا رہا۔ اور جب وہ میری طرف متوجہ ہوا تو میں نے بڑھیا کے مفصل حالات بیان کر دیئے۔ مگر یہ لمبی کا نام ہی لیا تھا کہ کھٹ سے ایک کاغذ میرے ہاتھ میں دیدیا۔ میں تو چکرا گیا ملک جی! وہ کوئی اتنا اللہ کا پیارا تو تھا نہیں۔ کہ اسکو پہلے ہی سے مریضہ کا حال معلوم ہوتا۔ مگر خیر کوم اوڈر (کمپاؤنڈر) کے پاس گیا۔ تو اس نے الگ نخرے شروع کر دیئے کوئی بھلا آدمی باہر بیٹھا تھا مجھے بھی وہ لیجا کر سمجھایا کہ اسے کچھ پیسے دو۔ تب دوائی ملے گی۔ آجکل ہسپتال پر مریضوں کا راج ہے۔ میں نے چار دن ہوئے شہر میں روٹی کی سبزی بھی تھی۔ وہی پیش کر کے روٹھے کو منایا۔ کیا بتاؤں ملک جی! خوشی سے اسکی باچھیں کھل گئی۔ کوئی چار قطرے بوتل میں ٹپکا دیئے۔ اور مجھے بازو سے پکڑ کر باہر برآمدے میں ڈھکیل دیئے۔ یہ خیراتی ہسپتال ہے ملک صاحب! اور اگر خیراتی نہ ہوتے! پھر ہم غریب لوگ تو خاک چاٹتے مر جاتے.... اور ان چار قطروں سے بڑھیا کو اتنا افاقہ ہوا ہے۔ کہ کل چار سبز مرچیں کچی نگل گئی اور پانی تک نہ پیا۔"

میں ہمہ تن گوش بوڑھے کی نہ ختم ہونے والی تقریر سنتا رہا اور وہ ہر لمحہ نئے جوش سے بیان کرتا گیا۔ آخر اس سے مصافحہ کر کے گھوڑی پر سوار ہوا۔ میں سوچنے لگا۔ کیا یہ ڈاکٹر لوگ بھی مریض اور بیمار! مریض دیکھا اور چل دیئے۔ نئے اور موٹے تکیوں کی ٹاک میں بیٹھے رہے۔ کوئی نیبو مارا پھنسا۔ تو اسکی کھال اتار لی! بھئی شرافت ہے! گھوڑی جا رہی تھی۔ آگے ایک موڑ تھا۔ میں نے اسے روکنا چاہا۔ مگر وہ نہ رکی۔ موڑ ہی مڑی تو پانچ گز کے فاصلے پر ایک بڑھیا رینگتی نظر آئی۔ میں نے اپنی پوری طاقت باگیں کھینچی گھوڑی پچھلے پاؤں پر کھڑی ہو گئی۔ اور بڑھیا پیچھے ہوئی کئی کے مغموم پودوں کو توڑتی کھیت کے اندر بھاگی۔ "بچہ میں تو پہلے ہی مر رہی تھی۔ معاف کر دو مائی گھوڑی بے قابو ہو گئی تھی۔ کہاں جاؤ گی؟ ہسپتال کیوں؟"

اس نے ایک آہ بھری اور کھیت کے کنارے بیٹھتے ہوئے کہا۔ "مر رہی ہوں بیٹا!" اسکے سفید مائل جاکستری بال مرجھائے ہوئے کانوں کے پاس جٹوں کی طرح لٹک رہے تھے۔ اسکی آنکھوں کے اردگرد لاتعداد جھریاں تھیں۔ اور ماتھے اور رخسار پر بے شمار گہری لکیروں نے تمام چہرے کو افسوسناک طور پر بوڑھا بنا دیا تھا۔

اسنے اپنے کپڑے اور ہاتھ جھاڑتے ہوئے کہا "پانی پی پی کر پیٹ ابھر جاتا ہے۔ مگر پیاس نہیں بجھتی۔ تھوڑا تھوڑا بھی رہتا ہے۔ دو چار سانسیں جو باقی ہیں۔ انہیں آرام سے کاٹنا چاہتی ہوں۔ سو ادھر آنکلی جوان بیٹے میں جبر تک نہیں لیتے۔ کھانسی ہوں تو ناک بھوں چڑھا کر میری ٹوٹی پھوٹی کہاں کو اٹھا کر مکان کے پرے سرے پر گری ہوئی دیوار کے گرم سائے میں رکھ دیتے ہیں۔ اپنی دلہنوں سے چمٹے پڑے رہتے ہیں۔ کم بختوں کو یہ تو معلوم نہیں۔ انکی پدیوں کو میں نے دھو تو نہ۔ پانچ سال ماری ماری پھرتی رہی ان لڑکیوں کے ماں باپ کے پاؤں چومے۔ اپنے گھر دانا دنکا اکٹھا کرتے ان کے آگے لا ڈالا۔ مگر خیر بیٹا! زمانہ نازک ہے ایک بیٹی تھی چودھویں رات کے چاند کی طرح من موہنی صورت والی۔ پچھلے مہینے پیتا ہی میں مر گئی۔ نیا داڈا آیا ہے۔ پانچ روپے مانگتا تھا۔ میرے پاس ایک چھدام (روپیہ) تھا۔ سو اس نے توجہ نہ کی روٹی ملتی تڑپتی ختم ہو گئی۔

ہسپتال نزدیک تھا۔ میں نے سوچا۔ بڑھیا کو گھوڑی پر ڈال کر وہاں تک لے چلوں۔ مگر وہ گھوڑی پر کیا بیٹھ سکتی تھی۔ اور پھر یہ گھوڑی جو پچھلے پاؤں پر کھڑی ہو گئی تھی وہ راضی نہ ہوئی۔ اور میرا شکریہ ادا کرنے لگی۔ میں اسے تسلی دیکر ہسپتال کے بڑے گیٹ پر پہنچا۔

# تندرستی ہزار نعمت ہے

[illegible]

[illegible]

## تعلیم دیہاتی ڈاکٹر

[illegible]

میں اسکو کیا کہہ سکتا تھا۔ میں کیسے مجبور کر سکتا تھا
میں کرسی پر سے اٹھا۔ [illegible] کی طرف دیکھا۔ جو
[illegible] طور پر جھنجھلائی۔ ڈاکٹر کے کوارٹر پر نگاہ
ڈالی [illegible] لڑکی باہر ایک [illegible] سے کھیل رہی تھی
جس نے ایک ملازم سے پوچھ جو ابھی ابھی [illegible]
سے آ رہا تھا "یہ لڑکی کون ہے؟"

"یہ راوھا ہے" ڈاکٹر جی کی لڑکی!" یہ تو بہلی جنگی!
ڈاکٹر صاحب کو ذرا بلا دو گے؟"

"جناب انکا حکم ہے کہ "میں اندر جاؤں۔ تو جو شخص
آئیگا۔ اسے نوکری سے برخاست کر دیا جائیگا"

اور جب میں نے گھوڑی کو درخت سے کھولا۔
کمپاؤنڈر اور ملازم پر آمدے میں کھڑے مسکرا رہے تھے
میں نے رکاب میں پاؤں رکھا۔ گھوڑی اڑنے لگی [illegible]

[illegible] ہے ایک کوچ [illegible] بچھے
[illegible] کر آیا تو [illegible] اعزیز ڈالنے کے [illegible] پر
[illegible] کی وجہ سے [illegible] پڑا [illegible]
وہ سرد ہو گیا۔

اس دن سے ڈاکٹر میری نظروں میں
کانٹے کی طرح کھٹکتے ہیں۔ اسی وجہ سے میں نے یونانی اور
ویدک تب طب کی طرف رجوع کر لیا ہے۔ کاش ڈاکٹروں
کو دیہاتی ہسپتالوں میں بھیجنے سے پہلے کسی برقی
آلے سے ان کی سیرت اور نفسیات کا معائنہ کیا جاتا
اگر وہ اس قسم کے ڈاکٹر ہوتے جن میں سے
ایک کا حال میں نے بیان کر چکا ہوں۔ تو
ان کو پولیس کا حوالدار بنا دیا جاتا۔ اور اگر
ڈاکٹر تجمی صاحب کے افسانوں کا ڈاکٹر ہوتا
تو اسے مجسٹریٹوں سے بھی زیادہ تنخواہ دی
جاتی۔۔ اور اگر یہی حالت رہی جیسے اب ہے تو روزانہ
کئی غریب دواکو ترستے مر جائینگے۔ اور کئی بوڑھیا کمپونڈروں
کے قدموں پر سر پھوڑ کر دم توڑ دیں گی۔

[illegible] ہو جاتے
ہیں۔ اور وہ [illegible] ایسے [illegible] میں [illegible]
ہیں جہاں سے اگر خوش قسمتی سے [illegible]
کرے۔ تو وہ [illegible]

[illegible]

[illegible] اس کی
[illegible] ہے۔ [illegible]
[illegible] ہے۔ [illegible]
[illegible] ہے۔ [illegible]

[illegible] ایک [illegible] ہوں۔ میں نے [illegible] کہا۔ [illegible] کر لیا [illegible] میں نے اس [illegible] ہوئے [illegible] کی [illegible] ڈاکٹر نے [illegible] کی [illegible] ہاتھ [illegible] ڈاکٹر [illegible] ہوئے [illegible] حیرت [illegible] تھا۔

[illegible] ہوں [illegible] نے [illegible] ہوئے کہا [illegible] بس [illegible]

ڈاکٹر نے بغیر اشارہ کئے ایک [illegible] کی نبض پر انگلیاں رکھتے ہوئے جواب دیا "[illegible] میں نے سوچا ڈاکٹر تو فرعون ہے۔ یہ تو اپنے ہم جنسوں کو چیونٹیوں سے زیادہ وقعت نہیں دے رہا ہے۔ اسے تو سمجھانا چاہیئے۔ وہ ڈاکٹر بھی تھا صاحب کے اسمانوں کا ڈاکٹر وہ تو کوئی فرشتہ معلوم ہوتا تھا ایسے ڈاکٹر ادھر کیوں نہیں بھیجے جاتے... ایسے ڈاکٹر ہوتے بھی ہیں دنیا میں؟

وہی بزرگ پھر برآمدے کے اس سرے پر پکارتا نمودار آیا "حضور میری لڑکی"

ڈاکٹر نے اس کی طرف قہر آلود نظروں سے دیکھتے ہوئے کہا "پہلے کہاں مر گئے تھے؟"

میں نے دیکھا کہ بزرگ کا رنگ اڑ گیا۔ وہ بڑے کو چیرتا میرے میز کے پاس آ پہنچا "اور کرنے جا رہا ہے تم نے؟ تمہیں شرم نہیں آتی؟ صبح سے میں تمہاری منتیں کر رہا ہوں اور تم سیدھے منہ جواب تک نہیں دیتے! تم سمجھتے کیا ہو اپنے آپ کو؟ میں اشارہ کروں تو یہ کسان تمہاری... تمہاری بوٹیاں نوچ لیں۔ تم سمجھتے ہو یہ دنیا تمہاری غلام ہے؟ تم ہمارے غلام ہو سمجھے۔ تم ہمارے غلام ہو؟ کیوں ملک جی؟"

میں نے جواب دیا "جی ہاں" "ڈاکٹر صاحب بہت ٹیڑھی راہ پر جا رہے ہیں"

ڈاکٹر نے کرسی پر سے اٹھتے ہوئے کہا "آج کس بدبخت کا منہ دیکھا تھا۔ میں نے۔ کہ مجھے ان بدماغوں سے پالا پڑ گیا۔ اگر آپ ہر دو حضرات کا رویہ یہی رہا تو مجھے مجبوراً تمہارے میں اطلاع دینی پڑے گی" میں نے کرسی کو پیچھے دھکیلتے ہوئے

[illegible] بھاگو [illegible] نہیں [illegible] ایک [illegible] وقت [illegible] پیچھے سے جان بچ گئی [illegible] جیسے [illegible] تک جاؤ تو [illegible]

بزرگ [illegible] رنگ [illegible] ہوا [illegible] برآمدے سے باہر نکل گیا بزرگ [illegible] پیچھے [illegible]

[illegible] "[illegible] ہوئے [illegible] آپ [illegible] آپ [illegible] آپ [illegible] ہمارے [illegible] آپ [illegible] جانے [illegible] تک بیٹھنا پڑتا [illegible]

[illegible] کے جو [illegible] میں آئے [illegible] کر لے کو کہتا کیا۔ اس نوجوان میں نے ہاتھ [illegible] باندھ رکھی تھی۔ [illegible] صاحب [illegible] ہوئے [illegible] یہاں آیا۔ یہ صاحب کہنے لگے۔ کہ سوئی والی جائیگی [illegible] میں تب اچھے ہوگے۔ میں مان گیا۔ مجھے اندر لے گئے۔ پہلے جیب سے دس آنے نکالے پھر ایک اونچے سے پلنگ پر لٹا دیا۔ میرے ہاتھ کو ایک صاحب نے پکڑا۔ بڑے صاحب نے ایک سوا جس کے پیچھے نالی میرے پھوڑے کے اندر داخل کر دی۔ میں چلایا [illegible] ڈاکٹر صاحب نے ہنسنے لگے۔ ہاتھ کا سپ گیا اور سوئی میرے ہاتھ میں گھس گیا۔ اب ادھر کھینچتے ہیں ادھر ٹھیلتے ہیں اور ساتھ ہی ساتھ منتے جاتے ہیں اور میرا جیسے دماغ خنجروں سے کاٹا جا رہا ہے۔ مجھے جیسے کسی نے شکنجے میں بھینچ دیا ہے۔ خدا خدا کر کے سوا باہر نکلا۔ مگر ٹوٹا ہوا۔ اسی وقت نشتر سے میرا زخم چیر دیا۔ ہڈی سے وہ ٹوٹا ہوا پرزہ نکالا۔ اور باہر آ کر کہنے لگے۔ تمہاری ہڈی میں بھی دوائی چلی گئی۔ اب تم عمر بھر بیمار نہ ہوگے یہ بھی کوئی شرافت ہے! اگر میں ہتھوڑی کے نیچے ایک کہونا جما دیتا؟"

مجھے نوجوان پر رحم آ گیا۔ ادھر اس بڑھیا کا خیال آ گیا۔ تیزی سے کمپاؤنڈر کے کمرے میں گیا۔ کیا دیکھتا ہوں۔ کہ بڑھیا سامنے بوتل رکھے رو رہی ہے۔

میں نے پوچھا کیوں اماں رو کیوں رہی ہو؟"

بڑھیا نے اپنی نحیف آنکھیں اٹھائیں بوڑھوں کی آنکھوں میں آنسو ڈبڈبا آئیں تو خدا جانے دل کیوں دھڑک اٹھتا ہے؟... اس بڑھیا پر اس "شفاخانے" والوں کو رحم نہیں آ گیا؟

سنے اپنے پھٹے پرانے پلو سے آنسو پونچھتے ہوئے کہا "میں اپنے نصیبوں کو رو رہی ہوں بیٹا کہ رہی ہوں کہ یہ بابو دوائی نہیں دیتا۔ کہتا ہے چار آنے نہ لاؤ۔ میرے پاس اتنی تھی۔ وہ دے دی ہے۔ مگر اس سے منظور نہیں"

میں نے قدرے تلخ لہجے میں کہا "کمپاؤنڈر صاحب" اس نے بے نیازی سے جواب دیا "فرمائیے" [illegible] دوائی دیجئے"

آپ کو کیا حق حاصل ہے کہ آپ ہسپتال کے [illegible] دوائی دیتے پھرتے ہیں؟ دوائی دینا نہ دینا ہمارا کام ہے۔ آپ دوائی لینے آئے ہیں تو لے جائیے۔ ورنہ اسی کمرے سے باہر تشریف لے جائیے"

میں غصہ سے جل گیا۔ کم ظرف انسان! نہ میں اس کمرے سے نکلوں گا۔ نہ تمہارے [illegible] دینے سے رکوں گا۔ تم غریب کس لوگ ہو جو [illegible] میں دیکھتا ہوں؟ مجھے تم پر رحم آتا ہے [illegible] گئی تو بھیک مانگتے پھرو گے۔ اسے دوائی دیدو ورنہ"

کمپاؤنڈر نے سیلنڈر کو میز پر رکھتے ہوئے کہا ورنہ کیا؟... ورنہ تم کیا کرو گے؟... تم کیا کر سکتے ہو؟ مجھ سے نہ رہا گیا اور گھونسا تان کر اس کی طرف بڑھا۔ "میں کیا کر سکتا ہوں؟"

وہ بھی غضبناک بلی کی طرح مجھ پر جھپٹا میں نے جو ایک گھونسا جبڑوں میں جمایا۔ تو میز کے نیچے اوندھے منہ جا گرا۔ ہسپتال کے ملازم۔ دربان اور دوسرے لوگ دوڑ آئے۔ خود ڈاکٹر بھی آ دھمکا۔ دوائی لے کر بڑھیا کو دی۔ مجھے ہزاروں دعائیں دیتی چلی گئی۔ ڈاکٹر نے مجھے اسطرح دیکھا جیسے میں اس کی خود مختار حکومت میں ایک غیر ملکی حملہ آور ہوں۔ میں پھر کرسی پر آ بیٹھا۔

ڈاکٹر بدستور مریضوں کو دیکھنے میں مصروف رہا۔ چار بجے سے پہلے میں نے کوئی پانچ دفعہ اس سے کہا کہ اب مریض ختم ہو چکے ہیں۔ میرے ساتھ چلو۔ مگر وہ اپنی ضد پر اڑا رہا۔ وہ اور بے نیازی سے کچھ دنیا "شاید کوئی اور آ جائے۔ پھر "ملاپ" کا پرچہ دیکھنے لگا۔

کوئی چار بجنے والے ہوں گے۔ کہ ایک ملازم ڈاکٹر کے کوارٹر کی طرف سے بھاگا بھاگا آیا اور ہانپتا ہوا بولا۔ حضور! انتھی رادھا کی حالت پہلے سے بھی خراب ہے جلد تشریف لائیے"

ڈاکٹر کے چہرے پر فکر یا تردد کے کوئی آثار نمودار نہ ہوئے۔ مگر اس نے میرے پاس سے گذرتے ہوئے کہا "میں آج نہیں جا سکوں گا مجھے کل لیجائیگا۔ بقیہ صفحہ پر

# صحت بخش زندگی کی علامت

بقلم جناب [illegible]

ظرافت صحت بخش زندگی کی علامت ہے [illegible] ادب ظرافت نگاری سے خالی نہیں [illegible] مغرب کی متمدن زندگی میں نجیدگی کی [illegible] ہے اس لئے ان سے ادب [illegible] زندگی کی طرف خاص توجہ کی [illegible] ضابطوں کے ذریعے [illegible] فاصل بھی قائم کر دی گئی ہے۔ [illegible] ادب میں یہ حیثیت مجموعی مزاحیہ ادب بہت کم ہے [illegible] وجہ یہ ہے کہ ظرافت کا قدیم اسلوب [illegible] موجودہ معیار پر پورا نہیں اترتا اسکے علاوہ ایک زمانے تک ناسازگار ماحول نے ہمارے ادیبوں پر قنوطیت کا رنگ غالب کر دیا تھا۔ پاس انگیزی اور نکلتی ان کے آرٹ کے بنیادی عناصر بن گئے تھے۔ [illegible] بعض قدیم قصوں میں قدیم انداز کی ظرافت ملتی ہے داستان امیر حمزہ، قصہ حاتم طائی، فسانۂ عجائب، قصۂ چہار درویش وغیرہ۔ کہیں کہیں ہنسانے کی کوشش کی گئی ہے۔

ادب اردو کی تاریخ کا مطالعہ کیا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ ظرافت کے ایک مخصوص طرز کو رنجی کے ذریعے سب سے پہلے پیش کیا گیا۔ یہ کہنا مشکل ہے رنجی کو ظرافت کہا جا سکتا ہے یا نہیں بہرحال یہ شاعری ایک غیر فطری آواز ہوتی تھی۔ شاعر اپنے آپ کو عورت سمجھ کر اسی کی گفتگو کرتا تھا۔ ممکن ہے اس دیوانے پن پر اس وقت کا معیار پسند ہنس دیتا ہو۔ ظرافت کی ایک قسم ہمیں قدیم زمانے میں زٹل کے نام سے ملتی ہے جس کے لئے جعفر زٹلی کا نام اب تک مشہور ہے۔ جعفر زٹلی ایک پیشہ ور شاعر تھا جس نے اپنی اس قسم کی شاعری کو ذریعہ روزگار بنایا تھا ظرافت کی ایک اور شکل اس زمانے میں الہام گوئی تھی۔ یہ ایک لفظی صنعت تھی۔ جس میں ذو معنی الفاظ استعمال کئے جاتے تھے۔ ؎ اب دین ہوا زمانہ سازی، آفاق تمام دھرایا ہے۔

شاہ حاتم سب سے پہلے شاعر ہیں جنہوں نے ظرافت کی حقیقی روح کو پیش کرنے کی کوشش کی [illegible] ظرافت کے قیمتی مقام کے خلاف [illegible] میلان کا بچپن۔ [illegible] انکی بیاض میں ملتے ہیں۔

[illegible] قدیم ظرافت [illegible] ہے۔ [illegible] ہے [illegible] ان کی ظرافت [illegible] تیز اپنی دوہوں کا تعلق محض ان کی [illegible] زندگی سے ہے۔ ادب میں انہوں نے [illegible] ان کی ظرافت [illegible] زندگی کا [illegible] کے رنگ میں اردو ادب کے [illegible] کو معلوم ہے۔ لیکن ان کی ظرافت بھی ان کی [illegible] تخلیق سے زیادہ ان کی زندگی کے واقعات لطیفوں میں ہے جہاں انہوں نے ظرافت کے رنگ میں شعر کیطرف رخ کیا ہے وہاں وہ کامیاب نہیں [illegible]

اردو ادب ابتداء سے لیکر اس دور تک ظرافت سے منہ چڑانے کا کام لیا گیا یا پھر اسکے ذریعہ دل کی بھڑاس نکالی گئی زندہ دلی کا اجتماعی تصور اس انفرادی تسکین کے مقابلے میں نشو و نما نہ پا سکا لیکن بہت جلد ہمیں نظیر اکبرآبادی کا نام ملتا ہے جس نے ادب سے ذاتی تسکین کے مقصد کو خارج کرنے کی کوشش کی اور سماجی ضمیر کے بیدار کرنے کے لئے اردو میں عوامی شاعری کی بنیاد ڈالی۔ ایک حقیقی ماحول جہاں زندگی اپنے اصلی روپ میں بے نقاب ہوتی ہے زندہ دلی کو خارج نہیں کیا جا سکتا ؎

پوچھا کسی نے کسی کامل فقیہہ سے
یہ مہر و ماہ حق نے بنائے ہیں کاہے کے
وہ من کے بولا یا خدا تجھ کو خبر دے
ہم تو نہ چاند سمجھیں نہ سورج ہیں جانتے
بابا ہمیں تو یہ نظر آتی ہیں روٹیاں

ظرافت کی یہی سنجیدگی ہے جو دلوں کو گدگداتی ہے [illegible] کے بعد غالب کو آپ حالی کے مقلوں [illegible] ظریف کہہ لیجئے تو کہہ لیجئے لیکن ان کی ظرافت بھی ایک سنجیدگی سے کم نہیں معلوم ہوتی اس لئے اس [illegible]

[illegible] ہے [illegible] ادب ظرافت نگاری سے خالی نہیں [illegible] مغرب کی متمدن زندگی میں نجیدگی کی [illegible] ہے اس لئے ان سے ادب [illegible] زندگی کی طرف خاص توجہ کی [illegible] ضابطوں کے ذریعے [illegible] فاصل بھی قائم کر دی گئی ہے۔ [illegible] ادب میں یہ حیثیت مجموعی مزاحیہ ادب بہت کم ہے [illegible] وجہ یہ ہے کہ ظرافت کا قدیم اسلوب [illegible] موجودہ معیار پر پورا نہیں اترتا اسکے علاوہ ایک زمانے تک ناسازگار ماحول نے ہمارے ادیبوں پر قنوطیت کا رنگ غالب کر دیا تھا۔ پاس انگیزی اور نکلتی ان کے آرٹ کے بنیادی عناصر بن گئے تھے۔ [illegible] بعض قدیم قصوں میں قدیم انداز کی ظرافت ملتی ہے داستان امیر حمزہ، قصہ حاتم طائی، فسانۂ عجائب، قصۂ چہار درویش وغیرہ۔ کہیں کہیں ہنسانے کی کوشش کی گئی ہے۔

ادب اردو کی تاریخ کا مطالعہ کیا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ ظرافت کے ایک مخصوص طرز کو رنجی کے ذریعے سب سے پہلے پیش کیا گیا۔ یہ کہنا مشکل ہے رنجی کو ظرافت کہا جا سکتا ہے یا نہیں بہرحال یہ شاعری ایک غیر فطری آواز ہوتی تھی۔ شاعر اپنے آپ کو عورت سمجھ کر اسی کی گفتگو کرتا تھا۔ ممکن ہے اس دیوانے پن پر اس وقت کا معیار پسند ہنس دیتا ہو۔ ظرافت کی ایک قسم ہمیں قدیم زمانے میں زٹل کے نام سے ملتی ہے جس کے لئے جعفر زٹلی کا نام اب تک مشہور ہے۔ جعفر زٹلی ایک پیشہ ور شاعر تھا جس نے اپنی اس قسم کی شاعری کو ذریعہ روزگار بنایا تھا ظرافت کی ایک اور شکل اس زمانے میں الہام گوئی تھی۔ یہ ایک لفظی صنعت تھی۔ جس میں ذو معنی الفاظ استعمال کئے جاتے تھے۔ ؎ اب دین ہوا زمانہ سازی، آفاق تمام دھرایا ہے۔

شاہ حاتم سب سے پہلے شاعر ہیں جنہوں نے ظرافت کی حقیقی روح کو پیش کرنے کی کوشش کی [illegible] ظرافت کے قیمتی مقام کے خلاف [illegible] میلان کا بچپن۔ [illegible] انکی بیاض میں ملتے ہیں۔

[illegible] قدیم ظرافت [illegible] ہے [illegible] ان کی ظرافت [illegible] تیز اپنی دوہوں کا تعلق محض ان کی [illegible] زندگی سے ہے۔ ادب میں انہوں نے [illegible] ان کی ظرافت [illegible] زندگی کا [illegible] کے رنگ میں اردو ادب کے [illegible] کو معلوم ہے۔ لیکن ان کی ظرافت بھی ان کی [illegible] تخلیق سے زیادہ ان کی زندگی کے واقعات لطیفوں میں ہے جہاں انہوں نے ظرافت کے رنگ میں شعر کیطرف رخ کیا ہے وہاں وہ کامیاب نہیں [illegible]

اردو ادب ابتداء سے لیکر اس دور تک ظرافت سے منہ چڑانے کا کام لیا گیا یا پھر اسکے ذریعہ دل کی بھڑاس نکالی گئی زندہ دلی کا اجتماعی تصور اس انفرادی تسکین کے مقابلے میں نشو و نما نہ پا سکا لیکن بہت جلد ہمیں نظیر اکبرآبادی کا نام ملتا ہے جس نے ادب سے ذاتی تسکین کے مقصد کو خارج کرنے کی کوشش کی اور سماجی ضمیر کے بیدار کرنے کے لئے اردو میں عوامی شاعری کی بنیاد ڈالی۔ ایک حقیقی ماحول جہاں زندگی اپنے اصلی روپ میں بے نقاب ہوتی ہے زندہ دلی کو خارج نہیں کیا جا سکتا ؎

پوچھا کسی نے کسی کامل فقیہہ سے
یہ مہر و ماہ حق نے بنائے ہیں کاہے کے
وہ من کے بولا یا خدا تجھ کو خبر دے
ہم تو نہ چاند سمجھیں نہ سورج ہیں جانتے
بابا ہمیں تو یہ نظر آتی ہیں روٹیاں

ظرافت کی یہی سنجیدگی ہے جو دلوں کو گدگداتی ہے [illegible] کے بعد غالب کو آپ حالی کے مقلوں [illegible] ظریف کہہ لیجئے تو کہہ لیجئے لیکن ان کی ظرافت بھی ایک سنجیدگی سے کم نہیں معلوم ہوتی اس لئے اس [illegible]

[illegible] ہے [illegible] ادب ظرافت نگاری سے خالی نہیں [illegible] مغرب کی متمدن زندگی میں نجیدگی کی [illegible] ہے اس لئے ان سے ادب [illegible] زندگی کی طرف خاص توجہ کی [illegible] ضابطوں کے ذریعے [illegible] فاصل بھی قائم کر دی گئی ہے۔ [illegible] ادب میں یہ حیثیت مجموعی مزاحیہ ادب بہت کم ہے [illegible] وجہ یہ ہے کہ ظرافت کا قدیم اسلوب [illegible] موجودہ معیار پر پورا نہیں اترتا اسکے علاوہ ایک زمانے تک ناسازگار ماحول نے ہمارے ادیبوں پر قنوطیت کا رنگ غالب کر دیا تھا۔ پاس انگیزی اور نکلتی ان کے آرٹ کے بنیادی عناصر بن گئے تھے۔ [illegible] بعض قدیم قصوں میں قدیم انداز کی ظرافت ملتی ہے داستان امیر حمزہ، قصہ حاتم طائی، فسانۂ عجائب، قصۂ چہار درویش وغیرہ۔ کہیں کہیں ہنسانے کی کوشش کی گئی ہے۔

ادب اردو کی تاریخ کا مطالعہ کیا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ ظرافت کے ایک مخصوص طرز کو رنجی کے ذریعے سب سے پہلے پیش کیا گیا۔ یہ کہنا مشکل ہے رنجی کو ظرافت کہا جا سکتا ہے یا نہیں بہرحال یہ شاعری ایک غیر فطری آواز ہوتی تھی۔ شاعر اپنے آپ کو عورت سمجھ کر اسی کی گفتگو کرتا تھا۔ ممکن ہے اس دیوانے پن پر اس وقت کا معیار پسند ہنس دیتا ہو۔ ظرافت کی ایک قسم ہمیں قدیم زمانے میں زٹل کے نام سے ملتی ہے جس کے لئے جعفر زٹلی کا نام اب تک مشہور ہے۔ جعفر زٹلی ایک پیشہ ور شاعر تھا جس نے اپنی اس قسم کی شاعری کو ذریعہ روزگار بنایا تھا ظرافت کی ایک اور شکل اس زمانے میں الہام گوئی تھی۔ یہ ایک لفظی صنعت تھی۔ جس میں ذو معنی الفاظ استعمال کئے جاتے تھے۔ ؎ اب دین ہوا زمانہ سازی، آفاق تمام دھرایا ہے۔

شاہ حاتم سب سے پہلے شاعر ہیں جنہوں نے ظرافت کی حقیقی روح کو پیش کرنے کی کوشش کی [illegible] ظرافت کے قیمتی مقام کے خلاف [illegible] میلان کا بچپن۔ [illegible] انکی بیاض میں ملتے ہیں۔

[illegible] قدیم ظرافت [illegible] ہے [illegible] ان کی ظرافت [illegible] تیز اپنی دوہوں کا تعلق محض ان کی [illegible] زندگی سے ہے۔ ادب میں انہوں نے [illegible] ان کی ظرافت [illegible] زندگی کا [illegible] کے رنگ میں اردو ادب کے [illegible] کو معلوم ہے۔ لیکن ان کی ظرافت بھی ان کی [illegible] تخلیق سے زیادہ ان کی زندگی کے واقعات لطیفوں میں ہے جہاں انہوں نے ظرافت کے رنگ میں شعر کیطرف رخ کیا ہے وہاں وہ کامیاب نہیں [illegible]

اردو ادب ابتداء سے لیکر اس دور تک ظرافت سے منہ چڑانے کا کام لیا گیا یا پھر اسکے ذریعہ دل کی بھڑاس نکالی گئی زندہ دلی کا اجتماعی تصور اس انفرادی تسکین کے مقابلے میں نشو و نما نہ پا سکا لیکن بہت جلد ہمیں نظیر اکبرآبادی کا نام ملتا ہے جس نے ادب سے ذاتی تسکین کے مقصد کو خارج کرنے کی کوشش کی اور سماجی ضمیر کے بیدار کرنے کے لئے اردو میں عوامی شاعری کی بنیاد ڈالی۔ ایک حقیقی ماحول جہاں زندگی اپنے اصلی روپ میں بے نقاب ہوتی ہے زندہ دلی کو خارج نہیں کیا جا سکتا ؎

پوچھا کسی نے کسی کامل فقیہہ سے
یہ مہر و ماہ حق نے بنائے ہیں کاہے کے
وہ من کے بولا یا خدا تجھ کو خبر دے
ہم تو نہ چاند سمجھیں نہ سورج ہیں جانتے
بابا ہمیں تو یہ نظر آتی ہیں روٹیاں

ظرافت کی یہی سنجیدگی ہے جو دلوں کو گدگداتی ہے [illegible] کے بعد غالب کو آپ حالی کے مقلوں [illegible] ظریف کہہ لیجئے تو کہہ لیجئے لیکن ان کی ظرافت بھی ایک سنجیدگی سے کم نہیں معلوم ہوتی اس لئے اس [illegible]

[illegible]

[illegible] کی [illegible] کوشش [illegible] سب [illegible] خواہشات [illegible] سے [illegible] پانی کی طرح بہنا پڑتی ہے [illegible] ہے [illegible] ادھر ادھر [illegible] ٹھیروں میں [illegible] رہنے [illegible] ہو جاتا ہے [illegible] ایک دن [illegible] کی [illegible] بتاتا ہے۔ اس وقت وہ اپنی [illegible] پر متاسف ہوتا ہے۔ علاوہ [illegible] سب سے بڑی سزا جو اسے ملتی ہے۔ یہ ہوتی ہے۔ کہ وہ [illegible] سب کی نظروں سے گر جاتا ہے [illegible] رشتہ دار مستورات اسے ہمیشہ مشتبہ نگاہوں سے دیکھتی ہیں اور اسکے پاس تک پھٹکنے میں اپنی شامت اور رسوائی خیال کرتی ہیں۔ یہ اسکی [illegible] ہوتی ہے۔ جس سے اسکی آنکھ ہمیشہ ندامت سے جھکی رہتی ہے۔ اور خواہ اسے دوسرے اس [illegible] نہ بھی جانیں تو بھی اپنی گناہگاری کا احساس اسے سر اٹھانے نہیں دیتا۔

جو شخص روپیہ کمانا نہیں جانتا وہ یقیناً اسکا استعمال بھی نہیں جانتا۔ روپیہ پیسہ کی قدر وہی جانتے ہیں جنہوں نے اپنے گاڑھے پسینے کی کمائی سے اسے حاصل کیا ہو۔ جس نے خود نہ بھوکے رہ کر اسے جمع کیا ہو۔ وہ اسکو فضول طور پر ضائع کرتے وقت [illegible]

## بقیہ صفحہ ۱۳ رجائیت کا مسلک

ہمیشہ قربت و انبساط کے خیالات محبت و شفقت اور برادری کے جذبات پائے جاتے ہیں۔ بہرحال میں خوش رہنا رجائیت کا اصول اساسی ہے۔ تم نے دیکھ لیا کہ رجائیت کیا ہے رجائی کسے کہتے ہیں؟ پھر سنو! رجائی وہ ہے جسکو خیالات اور خواہشات پر قابو ہو اور تخیل کی بے راہ روی اور خیال کی بغاوت قصر حیات کو ڈھا دیتی ہے۔ رجائیت کا مسلک ہے کہ جب وہ حادثات دہر اور بلیات آسمانی کا شکار ہوں تو چیں نہ بولیں بلکہ انکا بخندہ پیشانی مقابلہ کریں جو شخص غم و الم کی گھڑیاں ہنس کر گزار دے اسکی صحت ہمیشہ اچھی رہتی ہے۔

[illegible] ہے۔ مگر جب دوسروں کا [illegible] جائے۔ وہ [illegible] سے [illegible] ہے۔ اسے کیا معلوم کہ اس [illegible] اکٹھا کرنے میں اسکے جمع کرنے والے [illegible] تکلیف اٹھائی ہیں [illegible] مال [illegible] جمع کئے مقصد [illegible] ہوتا ہے [illegible] جمع کرنے والا موجود [illegible] اس [illegible] ہونے [illegible] اپنی والدین کی محبت کا مرکز ہوتی ہے [illegible] جوان اس [illegible] کی تباہی کا موجب [illegible] ہے [illegible] اپنے شفیق والدین کی محبت [illegible] کہہ دیتے ہیں جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے اکثر حالات میں والدین کو ایسی اولاد محروم الوراثت قرار دیتی ہے۔ اس لئے نیک خلق انسان کا [illegible] حاصل کرنے کے واسطے دنیا کا سب کچھ [illegible] دینا چاہیئے۔

نیک چلن انسان [illegible] سے [illegible] اب پھول ہیں جن کی [illegible] صرف اپنے [illegible] ہی محدود ہوتی ہے بلکہ [illegible] ان کی خوشبو سے روح پرور سے معطر ہو جاتی ہے [illegible] بدچلن انسان ان کانٹوں کی طرح ہیں جو راہ صاف رکھنے والے بڑی حقارت [illegible] دور پھینکتے ہیں۔ اس لئے اگر چاہتے ہو کہ ہمیشہ تمہیں [illegible] عزت دیکھیں اور خوش نصیبی تمہاری بلائیں لے۔ [illegible] خوش [illegible] تمہارا دم بھریں۔ کامیابی تمہاری غلام ہو۔ اپنے آپ کو زیور نیک چلنی سے [illegible] کوشش کرو۔

دوسروں کی عزت کرنا سیکھو۔ یہ کہ اگر تم دوسروں کی عزت نہیں کرتے تو وہ بھی تمہاری پروا نہیں کریں گے ہر چیز پر خود پسندی [illegible] دیکھو اتنا [illegible] یہ ذہن نشین کر لو کہ جسطرح باغ میں مختلف انواع و اقسام کے پھول ہوا کرتے ہیں اور ایک سے دوسرا بڑھ چڑھ کر ہوا کرتا ہے۔ اسیطرح کشت زار دنیا میں بھگوان نے ایک سے ایک کو بڑھ کر بنایا ہے۔ متکبر و مغرور کو زمانہ سبق دئے بغیر نہیں چھوڑتا۔ اس لئے اپنے سے بلند رتبہ کو ہمیشہ بہ نگاہ عزت دیکھو۔ کیونکہ اسے ضرور کوئی ایسی صفت قدرت نے عطا کی ہے۔ جس سے وہ تم سے بالاتر بنایا گیا ہے اور تمہارا زعم خود بینی اسے کم نہیں کر سکتا بلکہ جن کے سامنے بیٹھ کر تم اپنی بڑائی کی لاف زنی کرتے تو۔ وہی تمہاری عدم موجودگی میں تمہاری بے عقلی کا مضحکہ اڑائیں گے اور بجائے اس کے کہ وہ تمہاری بیہودہ لاف زنی سے ایک لفظ کو بھی درست سمجھیں خود تمہیں کوتاہ بین اور بیوقوف سمجھیں گے۔ اور اکثر حالات میں تم ان کے قابل اعتبار نہ رہو گے اس لئے لاف زنی سے ہمیشہ پرہیز کرنا چاہیئے ورنہ وقت آنے پر زمانہ ایسی چپت تمہارے منہ پر لگائیگا کہ چاروں شانے چت کر دے گا۔ تمہیں یہ جاننا چاہیئے کہ ہر انسان کچھ نہ کچھ عقل رکھتا ہے۔ اور یہ تمہاری نادانی ہے اگر تم خود کو عقیل اور دوسروں کو کم عقل جانتے ہو۔ زمانے کا ہر فرد ہم پر نکتہ چینی کرنے کا حق رکھتا ہے اور تمہارے رویہ کو امتحان کی کسوٹی پر کسا جا سکتا ہے۔ خود تمہاری بیوقوفی ہی تمہاری عیب جوئی ہے۔ دوسروں کو تو جانے دو تمہارے اوصاف و بدصفات پر تنقید کئے بغیر نہیں رہ سکتی اس لئے چشم ہوش سے ہر ایک چیز کو دیکھنے کی کوشش کرو۔ رہ بلی کو دیکھ کر کبوتر کیطرح آنکھیں بند کر لینے کا طریقہ تمہیں نہیں بچائے گا۔

اپنے والدین۔ استاد۔ عمر میں۔ رتبہ میں۔ تعلیم میں رشتہ میں بڑے۔ بزرگان کی تعظیم صدق دل سے کرو ان کی صحبت سے تم مفید باتیں سیکھو گے۔ جو تمہاری خوشامد کرتے ہیں۔ وہ غرض مند انسان ہیں۔ ان کے ہر ایک لفظ کو تولو۔ اور سوچو کہ اسمیں کتنی صداقت ہے۔ حتے الامکان خوشامد و چاپلوسی سے بچو۔ کیونکہ وہ تمہیں گمراہ کرنے کا ایک ذریعہ ہے۔ ان سے محبت کرو۔ جو تمہیں تمہارے عیب کھلے بندوں کہہ دیں۔ اور اپنی نکتہ چینی پر اظہار غصہ نہ کرو بلکہ نکتہ چینی کے شکر گزار رہو۔ کیونکہ وہ تمہیں تمہاری اصلی صورت دکھانے کی کوشش کرتا ہے۔ اگر تمنے کوئی غلطی کی ہے۔ اور دوسرے نے تمہیں اسکا احساس کرایا ہے۔ تو ہمیشہ کیلئے اس پر ضد نہ کرو۔ کیونکہ یہ ایک دوسری غلطی ہوگی۔ بلکہ [illegible] اس سے خود تسلیم کرو۔ اور اپنی طرف سے اسکی اصلاح کی کوشش کرو۔ اپنا ظاہر و باطن یکساں بنائو یہ نہیں ہونا چاہیئے کہ منہ سے کچھ اور کہتے جاؤ اور دل میں کچھ اور ہو۔ دوسرے انسان چند ہی دنوں میں اپنی قدر و منزلت کھو بیٹھتے ہیں۔ زمانہ انہیں ناقابل اعتبار سمجھنے لگ جاتا ہے اور وقت پڑے پر وہ بے یار و مددگار ہو جاتے ہیں۔


صحت عامہ کا سالانہ چندہ

حکومت سے۔ اندرون ملک۔ بیرون ملک

عہ ۵ للعہ ۸ صہ ۸

تک پہنچنے میں وہ رشید احمد کا ساتھ نہیں دے سکتے

اور ایک ادیب کا نام میں بغیر جھجکے لوں گا۔ یہ ... یہ خاموشی سے کام کر رہا ہے۔ محمد فضل الرحمن کے ڈرامے آپ پڑھیے ان میں جگہ جگہ طنز لطیف شستہ ظرافت نے ایسے موتی پروئے ہیں کہ جن کو اردو کے فراخیہ ادب میں بلند مقام دیا جا سکتا ہے۔ وہ سماجی کمزوریوں پر ہنستے ہوئے وار کرتے ہیں۔ مکالموں میں بعض وقت وہ الفاظوں کے الٹ پھیر سے بلند طنز کا اس طرح کام لیتے ہیں سنجیدگی ظرافت اور ظرافت سنجیدگی معلوم ہونے لگتی ہے اور پڑھنے والا سوچ میں پڑ جاتا ہے کہ ہنسے یا غور کرے۔

ان ادیبوں کے علاوہ برگشتہ (سید محمد اکبر وفاقانی) ناکارہ (سید آبادی)، شوکت تھانوی اور عظیم بیگ چغتائی کا شمار بھی مزاحیہ نگاروں میں ہوتا ہے۔ مرزا فرحت اللہ بیگ بھی مزاح نگار کہے جاتے ہیں۔ برگشتہ اور ناکارہ ظرافت کے بعض اچھے نمونے پیش کئے ہیں شوکت تھانوی تو مزاح نگار کی حیثیت ہی سے مشہور رہیں ان کی سوانح نگاری ہمیشہ چلتی رہے گی۔ عظیم بیگ چغتائی کو انکی بلا نویسی نے مشہور تو کر دیا لیکن دوڑ کے شوق میں وہ اپنی چال کو نباہ نہ سکے۔ مرزا فرحت اللہ بیگ کو میں ماضی کی آواز کہوں گا وہ ماضی کے سہارے جیتے ہیں اور ان پر انکی زبان اور اسلوب اس قدر چھایا ہوا ہے کہ جدید ادب کے تنقیدی اصول طرف وہ توجہ نہیں کرتے اس میں کوئی شک نہیں کہ وہ واقعاتی کشش اور اسلوب کے بے ساختہ پن سے مناظر ضرور دیتے ہیں۔ ان سب ادیبوں سے الگ ملا موزی "گلابی اردو" کے نام سے مزاح نگاری کا ایک طرز اختیار کیا یہ ایجاد بندہ اپنے نئے پن کے باعث کچھ دنوں تک تمسخر کا سامان فراہم کرتی رہی لیکن ذوق کی پاکیزگی نے اسکی پذیرائی نہیں کی۔ اب کچھ دنوں سے ہم نوجوان ہیدی کو بھی ایک اچھے طنز نگار کی حیثیت سے سن رہے ہیں۔ یہ ان کی ابتدا ہے اس لئے انکے متعلق فی الوقت کوئی رائے قائم نہیں کی جا سکتی لیکن یہ اعلان بتاتی ہے کہ وہ ایک بلند مستقبل کے مالک ہونگے ظرافت چونکہ ایک فطری چیز ہے اس لئے سنجیدگی پر سکون سمندر میں بھی بعض وقت ظرافت کی لہریں اٹھتی ہیں۔ ڈاکٹر اقبال کے وہ شعر جنہیں اکبر الہ آبادی کے مقبول کی آواز بازگشت سنائی دیتی۔ مصور غم راشد الخیری کی "رنگین عشق" خواجہ حسن نظامی کی بعض تحریریں، امتیاز علی تاج کا "چچا چھکن" ان سب میں ظرافت اور طنز کے بعض اچھے نمونے ہیں ۲

# کیا آپ جانتے ہیں؟

حال میں، انجینئری کے کام کی تربیت حاصل کرنے کیلئے ساٹھ چینی پوسٹ گریجویٹ لنڈن پہنچے ہیں۔ انکی تربیت کی اسکیم "فیڈریشن آف برٹش انڈسٹریز" نے چینی حکومت کے ساتھ ملکر بنائی ہے۔ اور ان ساٹھ انجینئروں کو تربیت حاصل کرنے کیلئے برطانیہ کے مختلف حصوں میں انجینئری کے تین اداروں تقسیم کر دیا گیا ہے۔

"فیڈریشن آف برٹش انڈسٹریز" کی اسکیم کے تحت انجینئری کے (۹۰) چینی طلباء کو تربیت دی جا چکی ہے۔ اور ان میں سے آدھے سے زیادہ چینی واپس جا چکے ہیں اور اپنے ملک میں تعمیر جدید کے کام کو ترقی دینے میں مدد دے رہے ہیں۔

"فیڈریشن آف برٹش انڈسٹریز" کے ایک عہدہ دار نے بتایا ہے کہ اس اسکیم کے دو مقصد ہیں ایک تو یہ کہ چینی طلباء کو برطانیہ کے میکنکل، الیکٹریکل اور سول انجینئرنگ کے کارخانوں میں مختلف قسم کی مکمل ٹریننگ دیجائے اسطرح وہ خود اپنے ملک میں تعمیر جدید کے کام میں پورا پورا حصہ لے سکیں اور دوسرا مقصد یہ ہے کہ طلباء برطانی عوام سے مل جل کر اور بات چیت کر کے جب چین واپس جائیں تو وہ برطانیہ کے متعلق صحیح معلومات سے بخوبی آگاہ ہوں۔

---

اردو ادب کا ذخیرہ حوصلہ افزا نہیں لیکن جب ہم ہندوستان کی قومیت پسندی اور یاس انگیزی پر غور کرتے ہیں۔ تو ایک مضبوط محاذ کے خلاف یہ چند جملے بھی ہمیں غنیمت معلوم ہوتے ہیں پہلے تو اس حزن اور یاس کے دبیز پردوں کو چاک کرنا ہے پیچھے ہماری افسردہ زندگی پل رہی ہے آنسو سوکھ جائیں گے تو ہونٹوں پر تبسم کی لہریں خود اٹھیں گی اور ہمارے ادیب یہ محسوس کریں گے کہ زندگی صرف آنسو نہیں ہے۔

## (۲)

زہر اور فضائی جراثیم کی سرایت سے ... [illegible] ... کول ... [illegible] ... کے تجرباتی توقعات ... [illegible] ... مقابلے کے عملی طریقوں میں ... [illegible] ... کا یقین حاصل ہو چکا ہے۔ کہ ... کے ... دفتروں اور ... کے مقامات کو ان جراثیم سے پاک کر دیا ... سکتا ہے جو ہوا کے ذریعے سے سرایت کرتے ہیں۔

امریکہ کے دفتر سانٹی ٹاک ریسرچ ... [illegible] ... ترقیات نے ... کے جو امتحانات کئے ہیں ... [illegible] ... واضح ہوتا ہے کہ گلابی کول کے یہ ... [illegible] ... اور بڑے کرنے والی فضائی جراثیم سے ... [illegible] ... ہیں اور اس سے فضا کی سرایت سے ... [illegible] ... والے ... کام گلے کی سوزش ... [illegible] ... کے شدید التہاب ... [illegible] ... روکا جا سکتا ہے اور اس سے پاک کی ہوئی فضا ... [illegible] ... کے حملے کے جراثیم دوسرے شخص تک نہیں پہنچ سکتے ... گلابی کول کے بخارات ایسے رنگ اور ایسے بو ہیں جو ... [illegible] ... پیدا کرتے اور اس پر کچھ زیادہ خرچ بھی نہیں ہوتا۔

## (۳)

ڈاکٹر ایم بی ڈاور نے انڈین میڈیکل ریکارڈ کے ایک مضمون میں مشورہ دیا ہے کہ ذیابیطس کے مریض کو وزن بڑھانے والی غذائیں دینے میں اسکے کا بہت گہرا مطالعہ جاری رکھنا چاہیئے اگر کسی مرحلے پر حفاظت کا غلبہ ... [illegible] ... کم ہو جائے ... [illegible] ... کے ساتھ اکثر خفیف انہماک کی ... [illegible] ... ہو سکتی ہے تو ایسی حالتوں میں ایک یا دو دن کیلئے تمام غذائیں بند کر کے صرف ... اور آش جو دینا چاہیئے۔ شدید لاغری کی صورتیں بھی اگر ذیابیطس کے مریضوں کو فصل کامل خوراک دیجائے تو وہ عام طور پر آہستہ آہستہ اپنا وزن پھر حاصل کر لیتے ہیں۔ لاغری اور ... کی کو جلد دور کرنے کیلئے انڈا اور دودھ بڑی مقدار میں زائد خوراک کے طور ... ایک غلطی ہے یہ دونوں چیزیں یقیناً بہت اچھی غذائیں ہیں۔ مگر انکی وجہ سے دوسری اچھی غذاؤں کی نہیں ہونی چاہیئے اور وزن کی کمی کو پورا کرنے کیلئے زائد خوراک کے بجائے ہمیشہ کامل خوراک پر زیادہ زور دینا چاہیئے۔

ظرافت کا [illegible] میں گھڑا ہوا تماشہ
[illegible] ہوگا۔

[illegible] کے بعد [illegible] میں کوئی ایسا ظریف
نقش نہیں ملتا جس پر لکھا ہو رک سکیں تا آنکہ [illegible]
کے ہنگامے نے زندگی کی طرح ادب میں [illegible]
انقلاب کیا۔ ادب کی دوسری صنفوں کی طرح ظرافت
و مزاح کا رنگ بھی نئے سانچوں میں ڈھلنے
لگا۔ قدیم ظرافت کے برخلاف اب یہ سمجھا
جانے لگا کہ ظرافت زندگی کی ایک طنزیہ تنقید
ہے۔ ظرافت نگار یا مزاح نگار کا کام یہ نہیں ہے
کہ وہ مرکش کے منہ سے [illegible] قہقہے
یا مرد و عورت کی طرح [illegible] کے سامنے ناچنے لگے
بلکہ وہ بگاڑ کے بغیر ایک ایسا منتر پڑھتا ہے جس کے
اثر کو غیر شعوری طور پر انسانی ذوق قبول کرلے۔
[illegible] مزاح کا مقصد [illegible] ملامت یا تماشہ کرنا
نہیں بلکہ وہ زندگی اور سماج کی کمزوری [illegible]
اور اس پر ایک خوش گوار تنقید کا نام ہے یوں
کہنا چاہیئے کہ اب مزاح اور ظرافت کا مفہوم طنز
لطیف ہے۔ غرض خود پسندی اور شخصی مخالفت
کی بجائے ایک وسیع النظری اور نیک نیتی ہی ظرافت
کو اس کے صحیح مقام پر پہنچا سکتی ہے۔ میرے ایک
دوست نے صحیح کہا ہے کہ:

"ظریف وہی ہے جو ہنساتا ہنساتا ہو تو یہ نہ محسوس
ہو کہ وہ جان بوجھ کر ہمارے شعور اور احساس پر کوئی
وار کر رہا ہے۔ اس کا ہنسنا ہنسانا خندہ بے محل نہ
ہو معلوم ہو اس کی ظرافت دلوں میں یہ احساس
پیدا کر دے کہ زندگی ایک خندۂ مسلسل نہ سہی لیکن
زندگی کے بے شمار آنسوؤں کو مسکراہٹوں میں جذب
تو کیا جا سکتا ہے۔

اردو ادب کے دور جدید میں ہمیں محمد حسین آزاد
کی تحریروں سے جدید ظرافت کی ابتدائی جھلکیاں
نظر آتی ہیں تذکرہ آب حیات میں ان کے مخصوص رنگ
نے جہاں شاعروں کی زندگی کے ظریفانہ رخ کو پیش
کیا ہے۔ وہاں ایک سنجیدہ ظرافت انگڑائی لیتی
ہوئی دکھائی دیتی ہے۔ حالی بھی ایک سنجیدہ واعظ
کی ہلکی مسکراہٹ لیکر کہیں کہیں نمودار ہوئے ہیں لیکن
لیکن ان کی یہ لہر ایک تیز رفتار بجلی سے زیادہ نہیں
جو بہت جلد غائب ہو جاتی ہے اکبر الہ آبادی کو البتہ
ہم جدید مزاحیہ ادیب کے نقیب کی حیثیت سے پیش
کرتے ہیں۔ ان کے کلام میں لطیف طنز کا ایک
سیلاب ہے جو اپنی شوخیوں اور رنگینیوں کو لئے
آگے بڑھ رہا ہے اور جس میں ایک [illegible]
[illegible] کو اس طرح [illegible] کر دل [illegible] لگا

[illegible]

ایسے [illegible] میں [illegible]
قسم کے [illegible]
[illegible] آنسو [illegible]

[illegible] مزاحیہ ادب کا حقیقی [illegible]
شروع ہوتا ہے۔ ان کی تحریروں کے اسلوب میں ایک
سنجیدہ بے تکلفی ہے۔ [illegible] نقاب اٹھاتے ہیں اور اس طرح [illegible]
والے مسکراتے مسکراتے اپنی صورت اپنے آئینے میں دیکھ لیں
ان کی تحریر کو نین کی گولی ہوتی ہے۔

[illegible] باورچی خانے یا اصطبل میں [illegible]
کھڑے کھڑے [illegible] موچھ [illegible] کو ذرا
اور جمالیا [illegible] کے دامن سمیٹے اور بڑے مقطع [illegible]
یا [illegible] نظریں کئے ڈرتے ڈرتے دبے پاؤں کوٹھی
کی طرف بڑھے۔ خدمت گار اور [illegible] چپراسی نے
تو اٹھا کے باہر ہی ٹال دیا [illegible] کے پاس آتے دیکھ
[illegible] کوٹھی گئے۔ تھوڑی دیر [illegible] کے نیچے [illegible]
آدمی نظر آئے تو [illegible] پڑھنے کا قصد کریں۔ چلنے کی باتوں
کی اور چیزوں کے رکھنے اوٹھانے کی آوازیں ہیں کہ چلتی آتی
ہیں۔ مگر کوئی آدمی نظر نہیں آتا آخر ناچار ستون کی آڑ میں
جوتیاں اتار بہت کر کے بے بلائے اوپر پہنچے۔ کرسی نہیں
مونڈھا نہیں، فرش نہیں کھڑے سوچ رہے ہیں کہ کیا کریں
لوٹ چلیں۔ پھر خیال آتا ہے کہ ایسا نہ ہو لوٹتے کو صاحب اندر
آئینوں میں سے دیکھ لیں شرمندگی کے ٹالنے کو وہیں تھوڑی
سی جگہ میں ٹہلنا شروع کیا۔ اتنے میں باورچی خانے کی طرف سے
ایک آدمی آتا ہوا نظر آیا۔ جی خوش ہوا کہ اس سے صاحب
اور اردلی کے لوگوں کا حال معلوم ہوگا۔ وہ ایک کمرے کے دوسرے
دروازے سے اندر گھس گیا اور ادھر کو رخ بھی نہ کیا غرض کوئی
آدھے گھنٹے اسی طرح کھڑے سوکھا کئے۔ بارے خدا خدا کر کے
ایک چپراسی اندر سے چٹھی لئے نمود ہوا۔ کیا کریں اپنی نان
کے لئے گدھے کو باپ بنانا پڑتا ہے۔ حیا اور عزت کو بالائے
طاق رکھکر آپ منہ پھیر کر اس کو متوجہ کیا کہیں جمعدار
کچھ ملاقات کا بھی ڈھنگ نظر آتا ہے بس اس کو چٹھی کلکٹری
کا ادب سمجھو یا شکایت کا ڈر مگر میں جانتا ہوں ادب اور
ڈر تو خاک نہیں۔ صرف اسی بات کا لحاظ کہ شہر میں خوشامدی
پرستے ہیں خدا جانے کب موقع آپڑے۔ چار و ناچار چٹھی لیکر
سلام کر کے جیسے کوئی مکھی اڑاتا ہے اس کو کہنا پڑا کہ آج ڈاک
کی ڈاک کا دن ہے ملاقات تو شاید ہی ہو۔"

[illegible] کے بعد اردو ادب میں سنجیدہ ظرافت اور
مزاح نگاری کے کوئی ایسے نقوش نظر نہیں آتے جن کو نمایاں
کیا جا سکے۔ البتہ جب اودھ پنچ اخبار نکلنے لگا اور اردو ادب
میں مزاح نگاری نے ایک مستقل صنف کی حیثیت اختیار
کر لی۔ تو الہ آبادی کی نظمیں اور منشی سجاد حسین کے مزاحیہ
مضمون اسی اخبار کے توسط سے مقبول ہوئے۔

اردو مزاحیہ ادب کے جدید دور میں رشید احمد صدیقی
پیش پیش نظر آتے ہیں۔ ان کو مزاحیہ نگاروں سے زیادہ طنز
نگار کہنا درست ہوگا۔ واقعہ یہ ہے کہ موجودہ دور میں طنزیہ
تنقید ہی مزاح کے معیار کو برقرار رکھ سکتی ہے۔ رشید احمد
پہلے مطالعہ مشاہدے اور ذوق نظر کے باعث موجودہ مسائل
پر اس اسی طرح طنز کرتے ہیں کہ شوخی اور سنجیدگی کا ایک خوش
گوار امتزاج ہو جاتا ہے۔ واقعاتی تسلسل یا اپنے کردار کی تشکیل
لے کر گھومنے کی بجائے وہ اپنے خیالات کے مختلف مسائل
اور زندگی کی تصویر کے مختلف پہلوؤں کو مربوط انداز میں پیش
کرتے ہیں۔ اس طرح وہ تنوع کے ذریعے غایت کی طرف
بڑھتے ہوئے لوگوں کی توجہ کو پھیر لیتے ہیں۔ ان کی تحریر کے پیچھے
واقعاتی پس منظر کام کرتے ہیں۔ وہ صرف ہنساتے نہیں بلکہ
اپنے پختہ اسلوب کے ذریعے دعوت فکر و نظر بھی دیتے ہیں
ان کی تحریروں پر آرنلڈ کا وہ مشہور قول صادق آتا ہے کہ
ادب زندگی کی تنقید ہے۔

رشید احمد کے بعد ہم پطرس کا نام لے سکتے ہیں۔ یہ
آواز کی دنیا میں اب کچھ اسطرح گم ہیں کہ ان کی آواز سنائی
نہیں دیتی۔ ان کی خاموشی سے اردو ادب ایک ممتاز
طریف ادیب سے محروم ہو گیا۔ ان کے بعض مزاحیہ مضامین
ظرافت کے بہترین نمونے کہے جا سکتے ہیں۔ پطرس کو میں
ایک لحاظ سے رشید احمد پر ترجیح دونگا۔ پطرس پیچیدہ
راہوں پر نہیں لے جاتے اور نہ پیشانی پر شکن لاتے وہ
اپنی بے ساختگی سے ہنسی کو متعدی بنا دیتے ہیں۔ لیکن مسائل

# "احتیاط علاج سے بہتر ہے"۔ "طہارت آدھا ایمان ہے"

لیکن اکثر لوگ خصوصاً مشرقی ممالک کے رہنے والے روزانہ زندگی میں ان کے مطابق عمل نہیں کرتے اس کی وجہ کچھ تو ان کے غلط عادات واطوار ہیں کچھ افلاس مگر زیادہ تر جہالت یا بے علمی ہے ذاتی حفظانِ صحت میں وہ تمام امور داخل ہیں جن کو ہر شخص فرداً فرداً اپنی صحت برقرار رکھنے کے لئے بروئے کار لاسکتا ہے خانگی حفظانِ صحت وہ طریقہ شامل ہے جس کی رو سے ہر فرد خاندان دوسرے اراکین کے ساتھ شریک ہو کر تمام گھر بار کی صحت کر سکتا ہے۔

اگرچہ کسی شخص کی تندرستی کا انحصار ایک بڑی حد تک اُس مکان پر ہے جس میں وہ بود و باش کرتا ہے نیز اس قریہ یا شہر کے عام حالاتِ صحت پر جس میں اس کا مکان واقع ہے پھر بھی جب وہ بیمار ہوتا ہے تو زیادہ اپنی اپنی غلطیوں سے کسی کا طبعاً پاک وصاف ہونا کافی نہیں بلکہ ہر شخص کے لئے اس بات کا علم بھی ضروری ہے کہ جسم اور دماغ دونوں کو صاف اور موزونیت کے ساتھ عمل پیرا رہنے کے قابل رکھے جس طرح ایک انجن میں فضلہ جمع ہوتا ہے اسی طرح انسان کے جسم میں بھی جو بطور خود ایک نہایت پیچیدہ کل ہے فضلہ جمع ہوتا رہتا ہے انجینئر وقتاً فوقتاً انجن سے فضلہ نکال کر اس کو پاک وصاف رکھتا ہے اسی طرح فطرت آپ کے جسم سے بذریعہ بول و براز پسینہ و متعفن فضلات کو خارج کر کے اس کو پاک وصاف رکھتی ہے آپ کو چاہیے کہ اس کام کی تکمیل میں فطرت کا ہاتھ بٹائیں کیونکہ آپ خود معزز انجینئر کے ہیں جس کو اپنے جسمانی انجن کے کام کی نگرانی کرنا ہے آپ اس کو اس طرح کر سکتے ہیں۔

آپ اپنی جلد کو صاف پانی سے خوب دھوئیں ممکن ہو تو روزانہ حمام کرنا چاہیے دانتوں کو چاک و صاف رکھیں ناخنوں کو بھی وقتاً فوقتاً کاٹتے رہنا چاہیے کپڑے پہننے کی اصلی غرض جسم کی طبعی گرمی کو قائم رکھنا جسم کو سردی اور گرمی کے اثرات اور بیرونی مضرتوں سے بچانا ہے اس لئے لباس معقول ہو صحت قائم رکھنے کے لئے ورزش ضروری ہے جو باقاعدہ اور اعتدال کے ساتھ ہونی چاہیے غذا اسی وقت کھانی چاہیے جب بھوک معلوم ہو اسی غذا کو تحقیق کرو جو جسم کے لئے تیار اور چاہتا ہو گوشت سے زیادہ ترکاری اور میوہ جات سے زیادہ روٹی کھانی چاہیے دودھ جس قدر مل سکے استعمال کیا جائے کہ ان تمام امور پر زیادہ مصالح استعمال نہ کیا جائے پانی صاف ہونا چاہیے تندرستی جسم اور دماغ دونوں کے لئے ضروری آرام ہے سوتے بیدار ہونا ایک عمدہ قاعدہ ہے روزانہ اپنے دانتوں کو پاک وصاف کرنا ان کے لئے بہتر ہے کہ دانتوں کو بجائے اپنے پیٹ کا پانی اور کھانے کی چیزوں کو ٹھنڈا کر رکھو تاکہ کھانا پکانا ہضم کرنا اور اکمل درجہ صحت کا کوئی شکل بنا لیں استعمال کرنا صحت کے لئے مضر ہے

ڈاکٹر لطیف سعید (سعید یار جنگ) ایم۔ بی۔ سی ایچ (انگلینڈ)

جلد ۵ | ۲۴/۷ اسفندار ۱۳۵۵ ف م ۲۱/۴ صفر ۱۳۶۵ ھ م ۲۶/۹ جنوری ۱۹۴۶ء | شمارہ ۱۹۳۷

# رجائیت اور صحت

[illegible]

## رجائی کون ہے

رجائیت کا مفہوم بہت وسیع اور بلند ہے رجائی قطعاً اس شخص کو نہیں کہتے جو دنیا کے نشیب و فراز اور رموز حیات سے ناآشنا اور نابلد ہو۔ اس قلع و قمع کے لوگوں کو غافل اور بیوقوف کہا جاتا ہے۔

رجائیت کا مفہوم بہت وسیع اور بلند ہے رجائی اپنی زندگی کا ثبوت ہمیشہ عمل ہی سے دیتا ہے۔ خار زار زندگی کے وہ تمام ہولناک مصائب و نوائب جنکا سامنا ایک انسان کو کرنا پڑتا ہے۔ ایک رجائی کے لئے ہمت شکن اور ہراس انگیز نہیں ہوتے۔

[illegible] سے سنگ حوادث [illegible] کا جواب دیتا ہے۔ اگر یہ تدبیر کارگر نہیں ہوتی تو اس کا مردانہ وار مقابلہ کرتا ہے لیکن تشکیک حیات میں رہ کر تو درکنار گھبرانا بھی گناہ سمجھتا ہے۔ اور ہمیشہ خنداں پیشانی رہتا ہے۔

یہ ہے رجائیت کا مفہوم جو کرل مارٹ نے رسالہ صحت و تندرستی میں [illegible] کیا ہے۔ رجائیت کا اصل الاصول دنیا میں خوش رہنا ہی ہے۔ اس حقیقت باہرہ سے ہر ایک ذی عقل آشنا ہے کہ جو مرض مزمن ہو اسکے درد و کرب کو طوعاً و کرہاً برداشت کرنا پڑتا ہے۔ پھر اس سے کیا فائدہ کہ مریض افسردہ خاطر اور پژمردہ دل بن کر رہے اور اس کی پیشانی پر غم و الم کے نشان نمایاں رہیں۔

تاثرات غم واقعی انسان کے لئے سم قاتل کا کام کرتے ہیں لیکن خوش رہنا تریاق ہے اور خوش طبعی [illegible]

## غم روزگار

[illegible] ہے۔ [illegible] زمین پر بچھ جاتا ہے آپ پوچھیں کہ یہ شجر زندگی کیلئے ایک کیا چیز ہے۔

سنو! غم روزگار میں خوف و یاس کا پیدا ہونا [illegible] حیات ہے۔ شیکسپیئر۔ غم روزگار کو حیات انسانی کے لئے سب سے بڑی مضرت سمجھتا ہے۔ [illegible] بعض دوسرے مشاہیر کا بھی یہی خیال ہے [illegible] غم روزگار [illegible] مضرت سے انکار نہیں [illegible] ایک عربی روایت میں پنہاں ہے وہ [illegible] یہ ہے کہ ایک سیاح "سے ملا اور اس سے پوچھا کہ کہاں جا رہے ہو" طاعون نے جواب دیا! بغداد میں پانچ ہزار اشخاص کی جانیں لینی ہیں۔ [illegible] جا رہا ہوں۔ اتفاق سے سیاح اور "طاعون" کا پھر واپسی پر ملنا ہوا سیاح نے تنک کر کہا ظالم! تم نے جھوٹ بولنا بھی تمہاری فطرت میں ہے پانچ ہزار جانوں کے بجائے پچاس ہزار جانیں لے لیں؟ طاعون نے متانت اور سنجیدگی سے جواب دیا میں نے واقعی پانچ ہزار اشخاص کی جانیں لینی تھی لیکن پینتالیس ہزار جانیں خوف و یاس نے موت کے گھاٹ اتار دیں

## قلب کی قوت

قلب انسان میں وہ زبردست قوتیں اور محیر العقول طاقتیں پوشیدہ ہیں کہ ان سے کام لیا جائے۔ تو تقدیریں بدل سکتی ہیں۔ مسٹر کولے نے قلب انسان کی ان قوتوں اور طاقتوں کا صحیح طور پر اندازہ کر کے ہر ایک بیماری کی علت دل ہی کو بتایا ہے واقعات اور تجربات شاہد ہیں کہ آئے دن اس کے شفاخانہ میں اعجاز کے کرشمے دیکھنے میں آتے ہیں

مدت ہوئی کہ پورپول کے ایک پادری نے جس کو بے خوابی کے مرض نے ستا رکھا تھا کسی محکمہ میں ملازمت کر لی ابھی اس نے جائزہ نہ لیا تھا کہ دل میں یہ خیال پیدا ہوا کہ میں اس موذی مرض کے سبب اپنے فرائض منصبی سے سرانجام نہ دے سکوں گا۔ آخر وہ سوچ سوچ کر اس نتیجہ پر پہنچا کہ ملازمت کا خیال ہی دل سے نکال دیا جائے۔ [illegible] استعفیٰ دے دیا۔ لیکن پھر جیسے سوچ پیدا ہوا ڈاکٹر کے پاس گیا [illegible] ڈاکٹر نے ہدایت کی کہ چند دن ٹھہر کر میرا علاج کروں ایک مجرب سفوف دیتا ہوں۔ اسکے استعمال سے امید ہے کہ تمہارا مرض جاتا رہے گا۔

[illegible] مزمن مرض کے لئے صرف سفوف کا استعمال کیا فائدہ [illegible] اسی اثنا میں ڈاکٹر نے سفوف کی شیشی اٹھا کر پادری کو دینی چاہی لیکن اسکی بیچ مجرے سے ڈاکٹر نے تیور بھانپ لئے اور وہ سفوف دینے سے انکار کر دیا۔ پادری نے سفوف کے حصول کے لئے بے حد اصرار کیا لیکن ڈاکٹر نے اسکی التجاؤں کو ٹھکرا دیا۔ آخر پادری کبیدہ خاطر ہو کر چلا گیا۔ جب ڈاکٹر سے اسکی فیس ادائی کے متعلق پوچھا گیا تو اس نے مسکرا کر کہا کہ پادری کے دل پر یہ نقش ہو چکا ہے کہ میں ایک مزمن مرض میں مبتلا ہوں۔ اس حالت میں میں نے اسے سفوف دینا مناسب نہیں سمجھا کیونکہ یہ فوری علاج اسے کچھ بھی فائدہ نہ دیتا۔ اور وہ مجھ سے ہمیشہ کیلئے بدظن ہو جاتا

قلب انسان کی قوتیں نہ صرف جسد انسانی پر اثر انداز ہوتی ہیں بلکہ اس کے تمام تر حیات اور جذبات بھی اس سے متاثر ہوتے ہیں مثلاً جب سائنس دانوں نے ایک مجرم کے عرق انفعال کے قطروں کا اور معمولی پسینے کے قطروں کیمیائی طور پر تجزیہ کیا تو دونوں میں بین فرق نکلا۔ تم نے تو کئی بار کی ہوگی۔ لیکن کبھی اسکی وجہ بھی سمجھی ہے۔ قے عموماً اشتعال جذبہ کے ماتحت کی جاتی ہے۔ یہ قے شدت غیض و غضب اور خوف و خطر کے سبب ہوتا ہے۔ تم نے سمجھ لیا کہ جسد انسانی ہر ایک جذبہ کے تحت جدا جدا طور پر متاثر ہوتا ہے گویا تاثرات اور جذبات ہی قصر حیات کی تعمیر و تخریب کے ذمہ دار ہیں

## رجائین کے قلوب

بقیہ صفحہ ۸ پر

[illegible] ہوا کی آمد و رفت کا مستقل انتظام [illegible] جھونکوں سے بچنا چاہیے۔

نیند کا صحت سے خاص تعلق ہے ہر موسم میں خوب نیند بھر کر سونا چاہیے۔ [illegible] بند کرنے کی کوشش نہ کریں جیسا کہ ہندوستان میں عام طور پر دستور ہے بلکہ جاڑوں کے زمانہ میں بھی کمرے میں تازہ ہوا کی آمد و رفت کا مستقل بندوبست کریں۔ بند کمرے میں سونا بہت مضر ہے کمرے کے دروازے بند کر لئے جائیں تو کوئی کھڑکی یا روشندان ضرور کھلا رکھنا چاہیے۔ کمرہ میں یا بے روشندان کے کمرے میں انگیٹھی جلا کر سونا بہت خطرناک ہے کوئلہ گیس سے دم گھٹ جاتا ہے۔ بہتر یہ ہے کہ رات کو آگ جلا کر نہ سوئیں ورنہ پوری احتیاطیں لازمی ہیں۔

سردی کی راتیں بڑی ہوتی ہیں اس لئے صبح سویرے ہی بھوک لگنے لگتی ہے ہندوستان میں عام طور پر جاڑوں میں آٹھ نو بجے کھانا کھایا جاتا ہے کیا بھی نقطہ نظر سے یہ اچھا ہے مگر [illegible] نہ ناشتہ کر لیا جائے اور اس کے بعد گیارہ بجے کھانا کھایا جائے جاڑوں میں ناشتہ کے لئے آدھ پکا انڈا، مکھن، بالائی اور دودھ اچھی چیزیں ہیں غریب لوگ صرف کھچڑی کھا سکتے ہیں جیسا کہ ہندوستان کا دستور بھی ہے۔ گابر اور انڈے کے علاوہ نیز اسی قسم کی دوسری مقوی غذائیں بھی کھائی جا سکتی ہیں۔

اس موسم میں گوشت اور یخنی چیزیں زیادہ کھانی چاہئیں۔ گوشت، انڈا، مکھن، بالائی اور گھی کافی مقدار میں کھائیں یہ چیزیں حرارت غریزی کو بڑھا کر بدن کو قوی اور مضبوط بناتی ہیں ترکاریوں میں کرم کلا، چقندر، شلغم کھا سکتے ہیں۔ خشک میووں میں بادام پستہ، چلغوزہ، انجیر، اخروٹ، کشمش، خوبانی اور سبز میووں میں سیب، انار، انگور، سنترہ اور کیلا کھائیں۔

جاڑوں میں بچوں کی حفاظت بہت ضروری ہے۔ ذرا سی سردی لگ جانے سے بچے بیمار ہو جاتے ہیں بچوں کے سینے، کمر اور پیٹ کو سردی سے بچا کر گرم موزے پہنائیں۔

# طلباء کی صحت کا اہم مسئلہ!

## نادار طلباء کے لئے کافی اور موزوں غذا کی فراہمی!

## صدر ناظم صاحب تعلیمات کے تاثرات

طلباء کی صحت کا مسئلہ نہایت اہم ہے تقریباً جملہ سرکاری مدارس فوقانیہ اور بعض مدارس وسطانیہ میں بھی فزیکل ٹریننگ کالج کے تربیت یافتہ مدرسین مامور ہیں اب جب کہ ان مدارس کے اساتذہ میں اضافہ کیا گیا ہے مدرسین تعلیم جسمانی اور گیمس کے لئے زیادہ وقت دے سکیں گے۔ طلباء کی [illegible] جسمانی کی جانب توجہ کرنا کافی نہیں ہے بلکہ اس امر کی ضرورت ہے کہ نادار طلباء کے لئے [illegible] غذا بھی فراہم کرنے کی کوشش کی جائے سرکار عالی کی جانب سے [illegible] کی گئی لیکن پیش خیال ہے سرکار سے رقم کی منظوری [illegible] ہے [illegible] میں تعلیم کا کافی [illegible] پیدا ہو گیا ہے [illegible] کے لئے معقول چندہ جمع کر کے [illegible] مدرسہ [illegible] کرتی رہتی ہے یہ ضروریات ایسی ہیں جن کی تکمیل کی ذمہ داری خود مدرسہ پر ہے [illegible] امداد حاصل کی جا سکتی ہے اس کو ایسی ضروریات کے لئے صرف کیا جائے [illegible] مثلاً نادار طلباء کے لئے غذا، لباس، کتب وغیرہ کی فراہمی۔

**طلباء کا طبی معائنہ** طبی معائنہ کے جدید انتظام کے تحت تندرست طلباء کا طبی معائنہ بجائے سالانہ دو دفعہ کے ہر منزل تعلیم میں صرف ایک دفعہ ہوگا البتہ جن طلباء میں جسمانی نقائص پائے جائیں ان کا معائنہ حسب ضرورت ہوگا بلکہ ان کے علاج کا بھی انتظام کیا جا رہا ہے طبی معائنہ کی اسکیم کی کامیابی کے لئے یہ نہایت ضروری ہے کہ مدرسین اور والدین ڈاکٹر صاحبان کے ساتھ تعاون کریں مدرسین اور خصوصاً فزیکل ٹریننگ کالج کے تربیت یافتہ مدرسین کو چاہیئے کہ طلباء کی صحت کا صحیح صحیح ریکارڈ رکھیں۔

**اچھی تربیت۔ کردار سازی** طلباء میں ڈسپلن کے معیار کو اچھا بہت کچھ بلند کرنے کی ضرورت ہے صداقت نامجات کے مدرسہ [illegible] تعریف کی جو کارروائیاں آئے دن بڑھی تعداد میں ان سے پتہ چلتا ہے کہ کردار سازی کی جانب کافی توجہ نہیں کی جاتی ہے۔ اچھی تربیت کے لئے محض پند و نصیحت کافی نہیں ہے ہر مدرس کو چاہیئے کہ وہ خود طلباء کے لئے اچھا نمونہ بنے اور ان سب صفات کا حامل ہو جس کی ان میں تلقین ضروری ہے ان سے انفرادی طور پر واقف ہونے کی کوشش کرے ان کے ساتھ ایسا برتاؤ کرے کہ وہ سمجھنے لگیں کہ اس کو ان سے ویسی ہی ہمدردی ہے جیسی کہ ان کے والدین کو ہے۔

**ذمہ داری کا احساس** صدر مدرس کا یہ فرض ہے کہ زیادہ از نصاب مصروفیات اور دوسرے ذرائع سے طلباء میں ذمہ داری کا احساس پیدا کرنے کی سعی کرے نیز والدین کا تعاون حاصل کرنے کے لئے مناسب تدابیر اختیار کرے۔ آج کل طلباء پر جو مضر بیرونی اثرات پڑ رہے ہیں ان سے ان کو محفوظ رکھنے کے لئے اس امر کی شدید ضرورت ہے کہ وہ مدرسہ اور گھر میں قریبی تعلق پیدا کیا جائے۔ ان الفاظ کے ساتھ مولوی سید علی اکبر صاحب ایم اے ڈپٹی ناظم تعلیمات سرکار عالی نے انجمن اساتذہ بلدہ کی سالانہ کانفرنس میں تقریر فرماتے ہوئے اپنا خطبہ صدارت ختم کیا۔

# موسمِ سرما کی احتیاط

آذر سے اسفندار تک جاڑوں کا موسم ہوتا ہے یہ موسم امیروں کیلئے تو بڑی کامرانی اور دلچسپی کا ہوتا ہے انکے پاس کپڑوں کی بہتات اور اچھے کھانوں کی کثرت ہوتی ہے انکے رہنے سہنے کے انتظامات بھی نہایت معقول ہوتے ہیں۔ انکے اونچے اونچے محلوں میں سردی کی روح کو جما دینے والی ہوائیں بھی آزادی سے داخل نہیں ہوسکتیں۔ مگر غریبوں کو سردی کے زمانہ میں بڑی مصیبت کا سامان ہوتا ہے۔ انکے پھٹے پرانے ۔۔۔۔ کپڑے خون کو ٹھنڈا کر دینے والی سردی کا مقابلہ نہیں کرسکتے۔ بہت سے غریب تو رات کو آگ کے پاس بیٹھ کر بسر کرتے ہیں۔ انکے ٹوٹے پھوٹے گھر ہوا کی برفیلی لہروں کو اندر داخل ہونے سے نہیں روک سکتے۔

جس حسب آسمان سے زمین تک کی فضا برف کیطرح ٹھنڈی ہو جاتی ہے۔ اور ہوا کا ہر جھونکا کہال کے قدرتی لباس کو چیر کر بدن میں گھس جانیکی کوشش کرتا ہے غریبوں کی مصیبتوں میں اضافہ ہوتا جاتا ہے۔

سردی کی شدت سے انہیں طرح طرح کی بیماریاں ہو جاتی ہیں مگر قدرت ہر شخص کو ایک خاص قسم کی قوت عطا کرتی ہے جس سے وہ موسموں کی تکلیفوں اور انکی شدتوں کا مقابلہ کرتا رہتا ہے۔ اس قوت کو طاقت برداشت کہتے ہیں جو لوگ مصنوعی ذریعوں سے فائدہ اٹھانے کے عادی ہوتے ہیں انکی قوت برداشت کمزور ہوتی ہے۔ اسکو زیادہ دینے کی غرض سے وہ غیر قدرتی ذرائع سے کام لیتے ہیں غریبوں پر قدرت کا یہ خاص انعام ہے کہ انکی طاقت برداشت نہایت قوی ہوتی ہے جسطرح وہ گرمی کی تمازت دینے والی لو کا اثر سے مقابلہ کرتے ہیں اسیطرح سردی کی ٹھنڈی ہواؤں کیساتھ بھی سینہ تان کر کھڑے ہو جاتے ہیں جس درجہ کی سردی سے ایک صحتمند مرد کو نمونیا ہوسکتا ہے اسی درجہ کی سردی ایک امیر اور آرام طلب انسان کو موت کے گھاٹ اتار دینے کیلئے کافی ہے یہ صرف قوت برداشت ہی کا کرشمہ ہے۔ کوالے کی سخت

دسمبر اور جنوری میں پڑتی ہے جسکو ماہ پوش کے مطابق سمجھنا چاہیئے۔

سردی جسطرح برف باری اور ٹھنڈی ہواؤں کی مصیبتیں ساتھ لاتی ہے اسیطرح بہت سی برکتیں بھی انکے ہمرکاب ہوتی ہیں سب سے بڑی بات تو یہ ہے کہ سردی میں بھوک بڑھ جاتی ہے ہضم کی طاقت میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے طبیعت گوشت اور چکنی غذائیں طلب کرتی ہے جنکے کھانے سے بدن میں خون اور طاقت کی پیدائش زیادہ ہوتی ہے مگر سردی کی ان برکتوں سے اسی وقت فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔ جب آدمی کی تن درستی اچھی ہو تندرستی ہر موسم میں طبعی ہدایات پر عمل کرنے ہی سے حاصل ہوسکتی ہے۔ چنانچہ جاڑوں میں بھی جاڑے کے مصائب سے صرف طبی ہدایتیں ہی آدمی کو بچا سکتی ہیں۔

جن پھلوں کے ساتھ کانٹوں کا ہونا لازمی ہے سردی کی ان برکتوں کیساتھ ہی جاڑے میں یہ خرابی ہے۔ کہ وہ بلغم کو بڑھاتا ہے اسی لئے بلغمی بیماریاں ستانے لگتی ہیں نزلہ زکام، کھانسی چین لینے نہیں دیتی۔ ذرا سی بے احتیاطی میں زکام یا نزلہ بلکہ اس سے زیادہ مہلکہ بیماریاں ذات الجنب اور نمونیا تک ہو جاتی ہیں۔ گرمی کے موسم میں جسطرح دھوپ اور لو سے آدمی کو نقصان پہنچ جاتا ہے اسیطرح سردی کے موسم میں سردی سے نقصان پہنچتا ہے۔ لہذا سردی میں ان طبی احتیاطوں پر عمل کرنا بہت ضروری ہے جو خاص طور پر اہل ملک کے فائدہ کی غرض سے یہاں لکھی جارہی ہیں۔

سردی کے موسم میں جسم کو سردی سے بچانے کیلئے سینہ گردن اور پیٹ کی حفاظت نہایت ضروری ہے صبح کو سو کر اٹھنے کے بعد ایک دم بستر سے نکل کر باہر نہ آئیں اگر قبض کی شکایت ہو جائے تو کوئی معمولی ملین دوا اغتذا قرص ملین کھائیں کوئی چیز مسہل نہ لیں۔ بچوں میں سردی کے مقابلہ کی طاقت کم ہوتی ہے وہ زیادہ سردی برداشت نہیں کرسکتے اسلئے انکو سردی میں گرم رکھنا بہت ضروری ہے۔ ان ضروری احتیاطوں کے علاوہ کھانے پینے سونے جاگنے نہانے دھونے

اور ٹہلنے نیز ورزش کرنے میں بھی خاص خاص احتیا کا پابند رہنا چاہیئے جن کو الگ الگ لکھا جائیگا۔

سردی میں گرم کپڑے پہننے چاہئیں اونی کپڑ حرارت جسم کی حفاظت کرتے ہیں اور بیرونی سر کے اثرات سے بدن کو محفوظ رکھتے ہیں اسلئے جہانتک ممکن ہو سردی کے زمانہ میں اونی کپڑوں کا استعمال مخصوص طور پر کرتا اور بنیان تو ضرور اونی ہونا چاہیئے اونی کپڑوں کے خریدنے کی استطاعت نہیں رکھتے کیلئے روئی بہترین اور جاڑوں کا قدرتی تحفہ ہے سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں جاڑوں میں سینہ اور پیٹ سے بچانے کا زیادہ اہتمام کرنا چاہیئے اس مقصد اونی بنیان یا روئی کی بنڈی اور نیم آستین بہتر ہیں بچوں کیلئے فلالین کے کپڑے بہت اچھے ہوتے فلالین کے کپڑوں سے بچوں کے جسم کی صحیح گرمی رہتی ہے اور خون کا دوران بھی بہت صحیح رہتا ہے بچوں اگر زیادہ سخت نہ ہو تو اچھا ہے تنگ کپڑوں سے دم سانس رکنے لگتا ہے اور دوران خون پر بھی

برتنے جاڑوں کے آخر میں جب موسم میں تبدیلی شروع ہو جائے تو سردی کا لباس اتارنے میں جلدی نہ کریں دم سردی کے کپڑے اتار کر گرمیوں کے کپڑے پہن لینے پسلی کے درد اور ذات الریہ (نمونیا) کا سخت خطرہ رہتا ہے۔ جاڑوں میں گرم دستانے اور گرم موزے پہننے چاہئیں۔ مگر گلوبند کی عادت نہیں ڈالنی چاہیئے۔

جاڑوں میں کھلی ہوا میں نہانے سے بچنا چاہیئے غسل کا پانی زیادہ ٹھنڈا نہ ہونا چاہیئے تازہ یا نیم گرم ہو تو بہتر بعض لوگ ٹھنڈے پانی کو بالکل برداشت نہیں کرسکتے ہفتہ میں ایک دفعہ نیم گرم یا گرم پانی سے غسل کریں شہر میں کہیں گرم حمام کر لیا کریں ہفتہ میں دو مرتبہ بھی نہا سکتے ہیں اگر روزانہ نہانے کی عادت ہو تو اسمیں بھی مضائقہ نہیں حمام کرنے سے بدن کی ساری کثافتیں دور ہو جاتی ہیں نہانے کے بعد جسم کو سکھے تولیے سے خوب پونچھ چاہیئے پھر صاف کپڑے پہن لینے چاہئیں نہانے کے بعد فوراً کوئی خوشبودار تیل بالوں کو اچھی طرح چکنا کرکے لگائیں

ورزش ہر موسم میں ضروری ہے مگر جاڑوں میں ورزش کی مقدار سے زیادہ ہے۔ جاڑوں میں کھلی میں ورزش نہ کریں تو اچھا ہے بلکہ کسی ہوادار کمرے میں ورزش کیجائے تو بہتر ہے کمرہ ایسا ہونا چاہیئے جس درجہ حرارت ۶۵ سے ۷۰ تک ہو اور دالان

# امراض کی روک تھام

(۱)

ہر شخص کے لئے ایک نہایت ضروری کام یہ ہے کہ نہ صرف اپنے آپ کو بلکہ اوروں کو بھی بیماری سے بچانے کی کوشش کریں اس لئے سب سے پہلے یہ جاننا ضروری ہے کہ بیماریاں کس طرح پھیلتی ہیں۔

بڑی بڑی بیماریاں جن کا ہمیں مقابلہ کرنا پڑتا ہے ایسی عام ہیں کہ ان سے سب واقف ہیں۔ جیسے موسمی بخار (ملیریا)، طاعون، سل، دق، ہیضہ، پیچش، اسہال، محرقہ بخار (ٹائیفائڈ یا انٹرک فیور) مالٹا بخار، چیچک اور کالا آزار۔

یہ سب بیماریاں جراثیم سے پیدا ہوتی ہیں۔ جو ایک قسم کے ایسے ننھے ننھے کیڑے ہوتے ہیں جو سوائے خوردبین کی مدد کے دکھائی نہیں دیتے اسی وجہ سے وہ بہت خطرناک ہیں۔ وہ چھپے دشمن ہیں۔ اگر دشمن آنکھوں کے سامنے ہو تو اس کا مقابلہ اتنا مشکل نہیں جتنا چھپے دشمن کا۔ اب سوال یہ ہے کہ یہ کیڑے ہمارے خون اور جسم کے اندر کس طرح داخل ہوتے ہیں۔ ان میں سے بعض کیڑے مچھروں، مکھیوں، پسوؤں اور کھٹملوں وغیرہ کے ذریعے سے اندر آتے ہیں بعض اوقات جراثیم ان جانداروں کے جسموں میں نہایت اندر چھپے رہتے ہیں۔ اور پچکاری کی طرح ان کے ڈنک کے ساتھ ہمارے بدن میں چلے جاتے ہیں۔ بعض اوقات یہ جراثیم کیڑے مکوڑوں کی ٹانگوں یا بازوؤں کے نیچے پوشیدہ ہوتے ہیں اور جب مکھیاں وغیرہ ہمارے کھانے پینے کی چیزوں پر بیٹھتی ہیں تو بیماری کے کیڑے ان کے ساتھ ہماری خوراک اور پانی میں آجاتے ہیں۔ عالموں نے مہینوں اور سالہا مطالعہ میں محنتیں کر کے تحقیق کیا ہے کہ تقریباً ہر مرض کے کیڑے ہمارے بدن میں خاص قسم کے جانداروں کے ذریعے سے پہنچتے ہیں۔ مثلاً نفلی بخار کے کیڑے مچھروں کے ذریعے داخل ہوتے ہیں۔ طاعون پسوؤں کے ذریعے تین یا پانچ دن رہنے والا بخار سیڈ فلائی کے ذریعے۔ دنبل یا سمیت خون مکھیوں کے ذریعے کالا آزار کھٹملوں کے ذریعے۔ اور بار بار عود کرنے والا بخار جوؤں کے ذریعے۔

## موسمی بخار

یہاں ہندوستان میں ہم سب موسمی بخار یا تپ لرزہ اور اس کے مختلف اقسام سے بخوبی واقف ہیں یہ تمام بخار خون میں ننھے ننھے جراثیم کے داخل ہونے سے پیدا ہوتے ہیں ایک خاص قسم کا مچھر ہوتا ہے۔ جسے انوفلیز کہتے ہیں اس کی سونڈ کے ذریعے یہ ننھے ننھے جراثیم ہمارے خون میں داخل ہوتے ہیں۔ لیکن یہ ضرور ہے کہ مچھر ہم میں زہر داخل کرنے سے پہلے کسی اور مریض کے خون میں سے ملیریا کے کیڑے چوس چکا ہو۔ اگر کسی اور قسم کا مچھر کاٹے۔ تو بخار پیدا نہیں ہوتا بلکہ اس قسم کے مچھر کے کاٹنے سے بھی جب تک کہ وہ کسی بخار کے مریض کو پہلے نہیں کاٹ چکتا۔ دوسرے مریض میں بخار پیدا نہیں ہو سکتا۔ مچھر کی سونڈ بڑی نفیس ہوتی ہے جب وہ کھال کے اندر گھس جاتی ہے تو جراثیم پچکاری کے عرق کی طرح ہمارے خون میں چلے جاتے ہیں اور ہفتہ عشرہ میں ان کے سبب سے بخار ہو جاتا ہے۔

جوں ہی یہ جراثیم اندر پہنچتے ہیں۔ ان میں سے ہر ایک جرثومہ خون کے کسی ایک سرخ دانے میں گھس جاتا ہے۔ اور اس میں رہتا اور پرورش پاتا ہے۔ جب وہ پوری نشوونما حاصل کر لیتا ہے تو اس میں سے الگ ہو کر بہت سے جراثیم کا جھول پیدا ہوتا ہے۔ یہ اپنے اصلی دانے کو توڑ کر باہر نکل پڑتے ہیں۔ اور خون کے نئے دانوں میں گھس جاتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ گو مچھر کے ذریعہ بہت تھوڑے جراثیم داخل ہوتے ہیں۔ مگر وہ اس سرعت سے بڑھتے ہیں کہ وہ [illegible] لاکھوں کی تعداد میں پیدا ہو جاتے ہیں۔

[illegible] جراثیم کی تعداد تھوڑی ہوتی ہے تو [illegible] کا نظر آتا ہے لیکن جب [illegible] تو [illegible] نتیجہ تپ [illegible] ہوتا ہے۔ اور یہ رفتہ رفتہ تیز بخار ہو جاتا ہے۔ جب ۶ سے ۱۲ گھنٹے میں اس کا زہر جسم انسانی میں سے نکل چکتا ہے تو بخار اتر جاتا ہے اسی اثنا میں جراثیم کا ایک نیا جھول پھر بلوغت کو پہنچنے والا ہوتا ہے۔ اس لئے بخار کا پھر نیا حملہ ہوتا ہے۔ اس طرح مقررہ وقفوں کے بعد بخار آتا رہتا ہے۔

موسمی بخار کے جراثیم کی کم سے کم تین قسمیں ہیں۔ اور خوردبین کے دیکھنے سے وہ تینوں ایک دوسرے سے جدا معلوم ہوتی ہیں

(۱) وہ جراثیم جو تین تین دن کے بعد بچے دیتے ہیں ان سے چوتھے دن کا بخار پیدا ہوتا ہے جو چوتھیا کہلاتا ہے۔

(ب) وہ جراثیم جن کے بچوں کا جھول ہر دوسرے دن پیدا ہوتا ہے۔ اس سے تیسرے دن کی باری کا بخار ہوتا ہے۔

(ج) وہ جراثیم جن سے زہریلے شدید قسم کے بخار پیدا ہوتے ہیں۔ ان زہریلے بخارات کی خاص علامتیں ہیں اور اکثر اسی قسم کے بخار میں خطرناک عوارض پیدا ہوتے ہیں۔

بہت سے اشخاص اور بچوں کے خون میں ملیریا کے جراثیم موجود ہوتے ہیں۔ مگر ان میں ملیریا کی کوئی علامت نہیں پائی جاتی۔ ان کا زہر مخفی رہتا ہے۔ اور ان کی چھوت لگنے کا کسی کو شبہ تک نہیں ہوتا۔ ایسی صورتیں عموماً شہروں کی اصلی آبادی میں پائی جاتی ہیں۔ یہ لوگ مبتلائے بخار نہیں ہوتے۔ لیکن غالباً ان کی تلی بڑھی ہوئی ہوتی ہے۔ اور مچھروں کو ان سے چھوت لگ سکتی ہے اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جو نئے لوگ وہاں آتے ہیں ان پر بیماری جادو کی طرح اثر کر جاتی ہے۔

خون کے ان جراثیم کو مارنے کا ہمیں ایک ہی طریق معلوم ہے وہ یہ ہے کہ مقررہ وقفوں کے بعد کافی خوراک میں کونین کھلائی جائے۔ ضرور ہے کہ کونین ہر کئی مہینے تک دی جائے

# غذائی نظام

زندگی کا سارا کھیل قوت پر منحصر ہے اور یہ قوت غذا سے حاصل کیجاتی ہے لیکن غذا کی قوت کے حصول کا ذریعہ بنانے کیلئے ضروری ہے کہ مختلف کیمیائی تعاملات کے ذریعہ یہ مقصد حاصل کیا جائے ان کیمیائی تعاملات کا دوسرا نام ہاضمہ ہے غذا میں استعمال کی جانیوالی متنوع اور پیچیدہ اشیاء کو ہاضمہ کے ذریعہ انکے اجزا میں تقسیم کرکے اس قابل بنا دیا جاتا ہے کہ جسمانی نظام اس سے فائدہ اٹھا سکے۔ لیکن یاد رہے کہ یہ تمام تغیرات اور تبدیلیاں غیر شعوری طور پر وقوع پذیر ہوتی ہیں۔ غذا کے پیچیدہ سالمات ٹوٹ کر سادہ تر سالمات میں آہستہ آہستہ تبدیل ہوتے رہتے ہیں لیکن ان کیمیائی تعاملات کو بعض اشیاء کی وجہ سے تیزی حاصل ہوتی جاتی ہے کیمیائی تعاملات کو تیز کر دینے والی ایسی اشیاء خود تو تعامل میں کوئی حصہ نہیں لیتی ہیں لیکن ان کی وجہ سے مطلوبہ عمل زیادہ سرعت سے جاری ہو جاتا ہے یہ خامرے کہلاتی ہیں انکے عمل کی نوعیت ابھی تک معلوم نہیں کیجا سکی ہمارے اندر بھی عمل ہاضمہ کی رفتار بڑی حد تک ان خامروں سے متاثر ہوتی ہے۔ یہ خامرے متعدد اور مختلف قسم کے ہوتے ہیں

ہاضمہ کا عمل سب سے قبل منہ کے کیفہ سے شروع ہوتا ہے یہاں پر غذا چبائی جاتی ہے اور چبانے کے دوران میں اسمیں لعاب دہن شریک ہو جاتا ہے۔ یہ ابتدائی مراحل ہاضمہ کی عمدگی میں بڑی مدد دیتے ہیں بات یہ ہے کہ چبانے کی وجہ سے غذا ایک باریک ٹکڑوں میں منقسم ہو جاتی ہے تو خامروں کا عمل زیادہ آسانی کے ساتھ پورا ہو سکتا ہے۔ ہاضمہ کو آسان بنانے کیلئے یہ امر بھی ضروری ہے کہ غذا نرم اور ملائم ہو لعاب دہن یا پانی کی شرکت اس مقصد کو پورا کر سکتی ہے لیکن یاد رہے کہ چبائے بغیر پانی کی مدد سے غذا کو حلق سے اتارنے کی کوشش صحت کیلئے سخت مضر ہے۔ لعاب دہن میں ایسے خامرے بھی موجود رہتے ہیں جو نشاستہ پر عمل کرکے اس کو شکر میں تبدیل کر دینے پر قدرت رکھتے ہیں یہاں پر یہ امر ذہن نشین کر لینا بے حد اہم ہے کہ غذا کا جسم میں جذب ہونے سے قبل شکر میں تبدیل ہونا ضروری ہے شکر کئی اقسام کی ہوتی ہے لیکن صرف گلوکوز قسم کی شکر ہی قابل انجذاب ہے۔ اسلئے ضروری ہے کہ ہر غذا اور ہر شکر جسم میں جذب ہو سکنے سے قبل گلوکوز کی قسم کی شکر میں کیمیائی تعاملات کے ذریعہ تبدیل کر دی جائے۔ لعاب دہن کے ذریعہ غذا بالراست اس شکل میں تبدیل نہیں ہوتی یعنے یوں کہہ لیجئے کہ لعاب دہن کے ذریعہ ہاضمہ کا عمل شروع تو ہو جاتا ہے لیکن مکمل نہیں ہوتا۔

غذا حلق کے ذریعہ معدہ میں داخل ہوتی ہے معدہ کی ساخت کیفہ نما اور طویل ہوتی ہے عام تصور یہ ہے کہ ہاضمہ کا پورا عمل معدہ میں مکمل پاتا ہے لیکن آپ کو یہ سنکر شاید تعجب ہو کہ یہ خیال درست نہیں معدہ دراصل ایک اسٹور ہاؤس یعنے گودام کا کام انجام دیتا ہے کیمیائی تعاملات یہاں بھی جاری رہتے ہیں لیکن ہاضمہ دراصل اور مکمل طور پر آنتوں میں انجام پاتا ہے۔ معدہ کے فوری بعد شروع ہونیوالی آنت چھوٹی آنت کہلاتی ہے جیسا کہ نام سے ظاہر ہے یہ آنت اپنی چوڑائی میں مختصر سی ہوتی ہے قبل اس کے کہ ہم چھوٹی آنت میں غذا کی کیفیات پر غور کریں۔ معدہ کے اندر وقوع پذیر ہونے والے تغیرات کا مطالعہ ضروری ہے۔ جوں ہی غذا معدہ کے اندر داخل ہو معدہ کی گرمی اسکو بھون ڈالتی ہے۔ بڑی دیر تک یہ عمل جاری رہتا ہے لیکن وقفہ وقفہ سے تھوڑی تھوڑی غذا جس پر معدہ میں عمل مکمل ہو چکا ہو چھوٹی آنت میں ڈھکیل دی جاتی ہے معدہ کی دیواروں سے ایک خاص قسم کے ہضمی عرق کا افراز بھی ہوتا رہتا ہے اس معدوی عرق میں تین اہم اجزاء پائے جاتے ہیں ہائیڈروکلورک ترشہ اسکے علاوہ دو خامرے ہوتے ہیں۔ ایک پیپسن جو پروٹین کو تحلیل کرتا ہے دوسرے اینزیم جو دودھ کو منجمد کر دیتا ہے یہ دوسرا خامرہ نہایت اہم ہے کیونکہ دودھ یا پانی اور انڈے کی سفیدی وغیرہ جوں ہی حلق سے نیچے اترے معدہ میں ٹھہرنے کے بجائے سیال حالت میں چھوٹی آنت میں منتقل ہو جانے کی طرف مائل رہتی ہے اور صرف اس خامرے کے باعث دودھ منجمد ہو کر معدہ میں باقی رہ سکتا ہے اور جسم اسکو مکمل طور پر جذب کر سکتا ہے اگر یہ خامرہ نہ ہوتا تو چھوٹی عمر کے بچوں کی پرورش جن کی غذا خالص دودھ ہوتی ہے بڑی دشوار بن جاتی ہے۔

غذا معدہ سے چھوٹی چھوٹی مقدار میں چھوٹی آنت میں ڈھکیلی جاتی ہے جیسا کہ بیان کیا جا چکا ہے چھوٹی آنت کی چوڑائی زیادہ نہیں ہوتی اس کا قطر صرف ۳/۴ انچ ہوتا ہے البتہ لمبائی کئی فیٹ ہوتی ہے جیسے جیسے غذا اس حصہ میں پہونچتی ہے یہاں پر پت اور لبلبہ کے عرق کا عمل شروع ہو جاتا ہے یہ عروق چھوٹی آنت میں چھوٹی چھوٹی نالیوں کے ذریعہ گرتے رہتے ہیں۔ ان کے عمل کو موثر بنانے کیلئے ضروری تھا کہ غذا تھوڑی تھوڑی مقدار میں چھوٹی آنت میں داخل ہوتی رہے یہ ہاضمہ کا عمل تکمیل کو پہنچتا ہے اور یہیں سے قابل انجذاب مادے خون میں شامل ہو کر جسم انسانی میں دوڑ جاتے ہیں۔

لبلبہ کے عرق میں تین اہم خامرے پائے جاتے ہیں ایک خامرہ لعاب دہن کے خامرے کے مماثل ہوتا ہے جس کی وجہ سے بچا کھچا نشاستہ شکر میں تبدیل کر دیا جاتا ہے دوسرا خامرہ پروٹین پر عمل کرتا ہے لیکن یہ معدہ کے اس خامرے سے جدا ہوتا ہے جس کو پیپسن کہتے ہیں۔ تیسرا خامرہ چربیوں کی تحلیل کے لئے کام میں آتا ہے چربیاں اور دہنی مادے ہاضمہ کیلئے سب سے زیادہ تکلیف دہ ہوتے ہیں لبلبہ کے اس خامرے کی کامیابی زیادہ تر پت کے فعل کے اچھے ہونے پر منحصر ہے۔ لبلبہ اور پت کے اس مخصوص افراز کے علاوہ چھوٹی آنت کا ایک افراز اس کی دیوار سے خارج ہوتا ہے اسکے خامرے مختلف قسم کی شکروں کو قابل انجذاب شکر میں تبدیل کر دیتے ہیں۔

انجذاب غذا کا طریقہ سہل اور دلچسپ ہے آنتوں کے نیچے ایک بڑی باریک جھلی سی ساخت ہوتی ہے اور اسکے نیچے بے شمار شریانیں خون کی چھوٹی چھوٹی نالیاں دوڑتی رہتی ہیں اور انکے درمیان ایک عضویاتی سیال ہوتا ہے پروٹین اور گلوکوز کا حاصل شریانوں کے ذریعہ اور دہنیات اور چربیاں اس دوسرے سیال کے ذریعہ جذب کیجاتی ہیں۔

چھوٹی آنت میں جاری عمل کے تکمیل پانے کے بعد بڑی آنت تک مادہ کے پہنچنے تک غذا کے صرف ایسے اجزاء باقی رہ جاتے ہیں جو ناقابل انجذاب ہوں مثلاً سلیولوز اور دیگر نامیاتی مادے بڑی آنت کے ابتدائی حصہ میں پانی کی کثیر مقدار جذب کر لی جاتی ہے اور ملزج حالت میں فضلہ باہر خارج کر دیا جاتا ہے۔

عامہ صحت کا مطالعہ امراض سے محفوظ عوارض سے مامون کر دیگا اور صحت مند بنا دیگا

# سول میرج

[illegible]

## شادی نہیں سودا

[illegible]

## سول میرج جنون

آجکل شہروں کے لڑکے لڑکیوں میں سول میرج قسم کی شادی کا رجحان بہت زیادہ

کیونکہ جب تک جسم میں ایک جرثومہ بھی باقی رہتا ہے مرض کے عود کر آنے کا اندیشہ رہتا ہے۔ مرض کے عود کرنے کا اندیشہ تب ہی رفع ہو سکتا ہے جب برابر کچھ وقت تک روزمرہ شام کے وقت کم سے کم تین کرین کونین کھاتے رہیں۔

اگر ہم چند خاص احتیاطیں عمل میں لائیں تو ملیریا کے بخار سے بالکل بچے رہنا ممکن ہے

ہم مچھروں کے کاٹنے سے اس طرح بچ سکتے ہیں کہ مسہری لگا کر سوئیں۔ اور دروازوں اور کھڑکیوں میں تار کی باریک جالیاں لگائیں جالیاں اس قدر باریک ہوں کہ ایک مربع انچ میں ۱۵ سوراخ سے کم نہ ہوں۔ ہم مچھروں کا رہنا اور بڑھنا اس طرح بھی روک سکتے ہیں کہ مچھلیاں اور چھوٹے پرندوں اور بڑی مکھیوں وغیرہ آبی کیڑوں کو جو ان کے جانی دشمن ہیں۔ ترقی دیں اور کوئی گڑھا یا گیلی جگہ جن میں ہمارے گھروں کے پاس پانی کھڑا ہو جاتا ہے نہ رہنے دیں

اینوفلیز مچھر کی صرف مادہ ہی بخار پیدا کرتی ہے نر پیدا نہیں کرتا۔ اس مادہ مچھر کی یہ عادت ہے کہ جہاں تھوڑا تھوڑا پانی جمع ہو مثلاً زمین کے چھوٹے چھوٹے گڑھوں میں یا جھیل وغیرہ کے کناروں کی زمین میں اور سست رفتار ندیوں اور تالابوں میں۔ اور ہر ایک ایسے برتن میں جس پر کائی جمی ہو رہنا اور بچے دینا پسند کرتی ہے

ایسی ہر جگہ کو دیکھنا چاہیئے اور ممکن ہو تو ان کو بھر دیا جائے۔ یا خشک کر دیا جائے یا ان میں تیل ڈالا جائے جس پانی میں مچھروں نے بچے دئے ہوں۔ اس پر اگر مٹی کا تیل اور کلورائڈ آف لائم ملا کر ڈالیں۔ تو پانی کی سطح پر ایک بہت باریک جھلی سی آ جائے گی اور بچے ہوا بند ہو جانے کے سبب اس پانی میں سانس نہیں لے سکینگے اور دم گھٹ کر مر جائینگے

غسل خانے۔ باورچی خانے وغیرہ کا پانی گڑھوں میں جمع نہیں ہونا چاہیئے۔ اور جن برتنوں میں یہ پانی ہو۔ انہیں جلدی جلدی بالکل خالی کراتے رہیں۔ آبپاشی کی نالیاں صاف ہو تو کچی بنوائی جائیں۔ اور اگر نہ ہو سکیں تو احتیاط سے اس میں سے کوڑا کرکٹ صاف کراتے رہیں اور پانی کے اندر گڑھوں میں نہ ٹھہرنے پائے۔

تمام کنوؤں کے اوپر چھتریاں کے روکنے کے لئے ڈھکنے لگنے چاہئیں۔ اور ممکن ہو تو پانی پمپ کے ذریعے نکالا جائے۔ جن تالابوں میں مچھروں نے بچے دئے ہوں۔ ان میں ہر ہفتہ مٹی کا تیل اور پوٹاش ڈالنا چاہیئے۔

ہندوستان کے بہت لوگ شکایت کرتے ہیں کہ بہت سے اضلاع میں اس قدر نہروں کے نکلنے سے ملیریا کے بخار کی بہت زیادتی ہو گئی ہے۔ یہ بات ایک طرح سچ ہے۔ لیکن جب ہم اینوفلین کے خواص سے واقف ہو گئے ہیں تو ہمیں چاہیئے کہ انہیں بچے نہ دینے دیں۔ اور یہ بات یاد رکھیں کہ مچھروں کی بربادی ملیریا کی بربادی ہے۔ حقیقت میں یہ لڑائی لڑنے کے قابل ہے۔ آبپاشی اگر احتیاط سے کی جائے تو اس سے زمین کی اچھی اور درست زراعت ہو گی اور مچھروں کے پلنے کے مقامات کم ہو جائینگے

تمباکو کی زراعت کے لئے بہت پانی کی ضرورت ہے۔ لیکن اگر پودوں کے گرد گڑھوں میں پانی نہ کھڑا ہونے پائے۔ تو پھر کچھ خوف نہیں ہے۔ حقیقت میں سب سے اچھا تمباکو وہی ہے جس کی زراعت میں اسی قسم کی احتیاط کی جائے

جب بانس کٹ چکتے ہیں تو ان کی جڑوں میں گہرے گڑھے رہ جاتے ہیں اور جب مینہ برستا ہے۔ تو مچھروں کو پلنے کے لئے اچھی جگہ مل جاتی ہے۔ اور یہی حال پھولوں کے گملوں وغیرہ کا ہے۔ بشرطیکہ انہیں ہمیشہ خالی کر کے صاف نہ کرتے رہیں۔ تالابوں اور کنوؤں کے آس پاس کیچڑ میں جانوروں کے کھروں سے جو گڑھے پڑ جاتے ہیں۔ انہیں بھی پُر کرنا چاہیئے اور جانوروں کو ڈول یا کنڈولی میں پانی پلانا چاہیئے۔

گھروں میں سے مچھروں کو دور کرنے کی ایک یہ ترکیب ہے کہ کمروں میں پائیرتھرم پوڈر یا اس سے بھی بہتر نیم کے خشک پتے جلائے جائیں اکثر گھروں میں نیم ہوتے ہیں۔ ان کے پتوں کو جھاڑ دے کر جلا دیا جائے۔ سب سے اچھی چیز جو استعمال ہو سکتی ہے۔ شاید یہ ہے کہ کاربالک ایسڈ کی خشک ٹکیاں اور کافور برابر لے کر تھوڑی سی آنچ سے حل کریں

اور ... ایک مکعب فٹ میں چار اونس دو گھنٹہ تک استعمال کریں۔

اس سے گھر کے اسباب۔ لوہے پیتل وغیرہ معدنیات کے سامان کو۔ یا دیوار کے کاغذ وغیرہ کسی چیز کو نقصان نہیں پہنچتا۔ اس سے تمام کیڑے پتنگے مر جاتے ہیں۔ اور تازہ خوشبو کمرے میں باقی رہتی ہے۔

جس طرح اینوفلین کے کاٹنے سے ملیریا پیدا ہوتا ہے۔ اسی طرح امریکہ کا زرد بخار یا اور قسم کے مچھر کے کاٹنے سے پیدا ہوتا ہے اس مچھر کو سنی گو میا کہتے ہیں۔ مگر اس کے کاٹنے سے اس صورت میں بھی بخار ہوتا ہے جبکہ اسے پہلے ایک مریض انسان سے چھوت لگ چکی ہو۔ لیکن یہ مچھر میلے کے پانی میں رہنا پسند کرتا ہے اور زمین کے گڑھوں میں بچے نہیں دیتا۔ غنیمت ہے کہ ہندوستان میں یہ بیماری نہیں۔

---

بقیہ صفحہ ۶

## زکام ایک متعدی مرض ہے ہمیں کیا کرنا چاہیئے؟

عقلمندی میں داخل ہے جو لوگ دفتروں اور کارخانوں میں کام کرتے ہیں انہیں خصوصیت کیساتھ اس بات کا خیال رکھنا چاہیئے کہ انکی بیماری دوسروں کو نہ لگ جائے بہت لوگ اس مضمون سے یہ خیال کریں گے۔ کہ ہم ایک معمولی بیماری کو بہت زیادہ اہمیت دے رہے ہیں۔

اگر انہیں ڈاکٹروں کی طرح اس بات کا علم ہو کہ کتنے بچے اور بالغ اور معمر اشخاص زکام کے جراثیم سے لاپروا ہونے کے باعث ہر سال مر جاتے ہیں یا مستقل امراض میں گرفتار ہو جاتے ہیں تو وہ اپنی رائے کو بدل ڈالیں جو شخص اپنی اور اپنے بچوں کی صحت کا نگہبان ہونا چاہتا ہے اسے معمولی بیماریوں کا بھی پوری پابندی کے ساتھ خیال رکھنا چاہیئے۔

حفظ ماتقدم
علاج سے بہتر ہے

# "زکام ایک متعدی مرض ہے"

## ہمیں کیا کرنا چاہیئے؟

[illegible]

[illegible]

## استدادی تدابیر

[illegible]

## کھلی ہوا میں ورزش

[illegible]

[illegible]

[illegible] ہے؟ پچھلے وقتوں میں بھی تو سوئمبر کا رواج تھا ہی سول میرج بھی تو سوئمبر ہی کا دوسرا نام ہے یہی تو ہے سول میرج کے علمبردار فرما یہ تو تھی [illegible] سوئمبر کی صورت میں لڑکی لڑکے کے [illegible] خوبصورتی کو ہی سب کچھ نہیں سمجھ لیتی تھی۔ بلکہ اسکی جسمانی طاقت کا امتحان کر لینے کے علاوہ لڑکے کی ذاتی و ذہنی قابلیت اور خصلت چال چلن کو بھی پوری چھان بین کر لیتی تھی دوسرے الفاظ میں سوئمبر کی حالت میں لڑکی کا سر بھی اسکی آنکھ کی پسند نہیں ہوتا تھا۔ بلکہ اسکے دل کی پسند ہی ہوتا تھا کیا آجکل کے پڑھے لکھے نوجوان اور تعلیم یافتہ لڑکیاں بھی اصول پر عمل کرتی ہیں؟ اگر ایسا ہے تو واقعی سول میرج ایک نعمت اور برکت ہو سکتی ہے یا ثابت ہو سکتی ہے لیکن تجربہ شاہد ہے کہ آج کل کے لڑکے لڑکیاں پچھلے وقتوں کے سوئمبر کی پیروی نہیں کرتے۔ بلکہ ان کی پسند اور ان کے انتخاب میں محض ان کی آنکھ کو دخل ہوتا ہے۔ دماغ یا دور اندیشی کو اس سے دور کا بھی واسطہ نہیں ہوتا دوسرے الفاظ میں ان کی پسند نہیں ہوتی۔ وہ ایک دوسرے کو دل کی آنکھوں سے نہیں بلکہ ظاہر آنکھوں سے دیکھتے اور ایک دوسرے کی محبت میں گرفتار ہو جاتے ہیں۔ کہنے کی ضرورت نہیں۔ کہ آنکھ کی پسند ہمیشہ نہیں تو وہ فیصدی غلط ثابت ہوتی ہے کیونکہ بقول منشی پریم چند مرحوم آنکھ کی پسند کا فیصلہ دل کرتا ہے دل کی پسند کو دنیا کی کوئی طاقت بدل نہیں سکتی چاہیئے تو یہ کہ سول میرج" کی خواہشمند لڑکی کسی نوجوان کو اپنا جیون ساتھی بنانے کیلئے محض اسکی خوبصورتی۔ اچھی صحت اور عمر کی مناسبت کے پیش نظر ہی نہ چن لے۔ بلکہ اس بات کو بھی خوب جانچ پڑتال کر لے کہ وہ کسی اعلےٰ اور نیک نام خاندان کا چشم و چراغ ہے خوش خلق۔ باسلیقہ۔ عالی حوصلہ۔ برسر روزگار اور شاندار مستقبل رکھتا ہے۔ اعلےٰ کیریکٹر اور ذاتی خوبیوں کا مالک ہے کہیں ایسا نہ ہو کہ کل کو شادی کے بعد لڑکی یہ کہتی نظر آئے "خواب تھا جو کچھ کہ دیکھا جو سنا افسانہ تھا" اور اسکی کل خواہشات امیدوں اور امنگوں کا خاتمہ ہو جائے۔ اور اس کا خوش آئند زندگی کا خواب محض خواب ہی ثابت ہو۔ لڑکی کو یہ بھی دیکھ لینا چاہیئے کہ جس پر وہ رفیق حیات اس سے محبت کی وجہ سے شادی کر رہا ہے یا کہ اسکے والدین کے خون پسینے کی کمائی سے جمع شدہ دولت پر جہیز کی صورت میں ڈاکہ ڈالنے کے خیال سے اس کا جیون ساتھی بن رہا ہے۔ ان باتوں کا لڑکی کی ازدواجی زندگی پر گہرا اور دور رس اثر ہوتا ہے اور اگر وہ ان اہم امور کو ملحوظ نہ رکھیگی تو شادی کے بعد کف افسوس ملنے سے کچھ حاصل نہ ہوگا۔ اسطرح "سول میرج" کے خواہشمند نوجوان کو بھی اپنی منتخب رفیقہ حیات میں محض ظاہری حسن و خوبی اور زلف گرہ گیر ہی پیش نظر نہیں رکھنی چاہیئے۔ بلکہ اس کا فرض ہے کہ وہ دیکھے کہ جس لڑکی کے ساتھ وہ اپنی زندگی گذارنے کا متمنی ہے اس میں گھر گرہستی کا سلیقہ۔ خوش خلقی۔ پاکیزہ چال چلن اور دکھ درد میں ساتھ دینے کی اہلیت بھی ہے یا نہیں مبادا بیوی کے ہوتے بھی پالو جی کو ہوٹل پر ہی جانا پڑے۔

## تجربہ کیا ہے؟

یہ بات تو صاف ہو گئی۔ کہ "سول میرج" پر جان دینے والے نوجوان اور آزاد خیال لڑکیوں (جنہیں عرف عام میں سوسائٹی گرلز کہتے ہیں) کو "سول میرج" کے وقت کن کن امور اور امکانی حوادث کو مدنظر رکھنا چاہیئے آؤ اب "سول میرج" کو مشاہدے اور تجربہ کی روشنی میں دیکھیں اکثر دیکھنے اور سننے میں تو یہی آیا ہے کہ جوانی کی جوانی سے آنکھیں لڑیں۔ اور لڑکا لڑکی دونوں جوانی کی فطری خواہش اور تقاضہ کے زیر اثر ایک دوسرے کی طرف کھنچ گئے۔ دو چار بار کے تبادلہ نظر میں اور گھل گئے اور دو چار ملاقاتوں میں ہی ایک دوسرے سے گھل مل گئے حضرت کیوپڈ نے دونوں کو ذرا چرکا لگایا۔ جوانی کے احساسات و جذبات کے سمندر میں جوار بھاٹا آیا۔ اور محبت پر جہاں اب تک صرف نگاہوں اور لبوں کی شہادت تھی۔ "سول میرج" کی مہر بھی ثبت ہو گئی "جوانی دیوانی" اور "محبت اندھی ہوتی ہے" مثل مشہور ہے محبت نے عقل کو رازداں بنانا ضروری نہ سمجھا "جوانی کی راتیں۔ امنگوں کے دن" دو چار مہینے خوب رنگ رلیاں منائی جاتی ہیں ہر دن عید اور ہر شب شب برات کا نقشہ رہا۔ بیوی خاوند کے مردانہ حسن اور گھنگھریالے بالوں پر فریفتہ ہے اور خاوند بیوی کے نوخیز حسن اور زلف پر پیچ کا اسیر بنا رہا دونوں نے ایک دوسرے کو سمجھنے ایک دوسرے کیطرف فرض کے احساس اور اپنی اپنی ذمہ داریوں کیطرف توجہ دینے کی ضرورت ہی نہ سمجھی۔ دونوں جوانی کی تمنا اور محبت کے نشہ میں سرشار رہنے لگے۔ خاوند کام سے واپسی پر ہر روز کوئی

# کیا قریبی رشتوں میں شادی کرنی چاہئے؟

## طبی اور جنسی نقطۂ نظر سے

تحریر [illegible] میں ہمیشہ ہی [illegible] جانے موزونیت کے محض حسن و اتفاق پر [illegible] جاتی رہی ہیں [illegible] جتنے بھی جوڑوں پر تحقیق کی نظر ڈالیے [illegible] آپ کو معلوم ہوگا کہ یا تو شادیاں ماں باپ کی مرضی سے ہوئی ہیں اور انہیں موزونیت سے زیادہ دیگر اسباب نے [illegible] ہوگا اور یا باہمی ملت جلت سے یہ شادیاں ہوئی ہیں اور انہیں موزونیت سے زیادہ باہمی عشق یا دوسرے اسباب کو زیادہ دخل ہے۔ فطری طور پر لڑکا اور لڑکی ایک دوسرے کیلئے موزوں ہیں یا نہیں یہ حقیقت [illegible] ہی خیال میں رکھی جاتی ہیں اور شادیاں [illegible] ہیں۔ نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ ناموزونیت کی وجہ سے ہماری نسل میں امراض کا چکر سا بندھ جاتا ہے۔ پاگل پن، کم عقلی، جنسی امراض، اخلاقی بیماری اور دیگر ناموزون باتیں [illegible] اولاد منتقل ہوتی چلی جاتی ہیں۔ حالانکہ اس کا روکنا آسان ہے۔ ہم اگر چاہیں تو آج آفات سے کافی آسان طریقہ پر بچ سکتے ہیں۔ بشرطیکہ ہم اپنا رویہ [illegible] اور اسلوب [illegible] بدل لیں۔

بہت سے نہایت اعلیٰ تعلیم یافتہ اور طباع و ذہین مردوں اور عورتوں کو ہم دیکھتے ہیں کہ فریق ثانی کی نوعیت و حیثیت کو دیکھے بغیر وہ محض دولت یا حسن کو دیکھ کر شادیاں کر لیتے ہیں اور دونوں فریقوں میں سے کوئی بھی یہ نہیں سمجھتا کہ پیدا ہونے والے بچوں کے لئے ہماری دماغی اقتدار و حاصل ہے یا نہیں اور طباع ذہین انسان اکثر حسن کی خاطر اپنے سے کمتر ذہانت کی عورتوں سے شادیاں کر لیتے ہیں۔ اس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ باپ کا سا دماغ اس کی عالی طرفی و جولانی اسی پر ختم ہو جاتی ہیں۔ لڑکا اکثر کم عقل نکلتا ہے بلکہ معمولی بچوں کی سی ذہانت سے بھی وہ محروم ہوتا ہے۔ یہ ناموزون اور بے تکی شادیوں کا نتیجہ ہے۔

آپ دیکھیں گے کہ بڑے آدمیوں کی اولاد اکثر نکمی ہوتی ہے۔ حالاں کہ طباع مردوں اور ذہین عورتوں کی اولاد بحالت طبعی کہیں زیادہ افضل و برتر پیدا ہونی چاہئے اگر باقاعدگی کیساتھ پودے لگائے جائیں تو انسانوں میں شعور و ذہانت بڑھتے چلے جائیں۔ لیکن انسان اس معمولی سے [illegible] قدرت سے ناواقف ہے اس سے [illegible] ہے۔ تو [illegible] اور خوب صورت [illegible] ہے اور [illegible] اور [illegible] صرف اولاد ہو جائے تو کافی نہیں سمجھتے بلکہ اس کی تمنا ہوتی ہے کہ انکے ہاں بہتر اولاد ہو۔

اس مضمون میں موضوع گفتگو یہ ہے کہ جو مرد و عورت ایک ہی نسل اور خاندان کے ہیں یعنی خون کا رشتہ لاحق ہے۔ ماموں چچا یا پھوپھی بھائی اولاد ہیں اور جنہیں کہا جاتا ہے انہیں آپس میں شادی کرنی چاہئے یا نہیں بہت [illegible] یہ سوال [illegible] تعلقی و معاشرتی مسئلوں کو چھوڑ بھی دیا جائے، محض طبی و جنسی پہلو سے اگر گفتگو کی جائے تو کیا خون کے رشتہ میں باہمی شادیاں مفید ہیں یا مضر؟

حال ہی میں مجھے ایک ذاتی خط اس مضمون کا ملا تھا جسے یہ کہہ کر یہ تحریر لکھی گئی ہے معلوم ہوتا ہے کہ اس باب میں ہمارا ملک ابھی تک کسی نتیجہ پر نہیں پہنچا ہے اور غلط سلط رائیں جنسی موضوعات پر لوگوں میں پھیلی ہوئی ہیں۔ انہیں سے ایک مشہور بات یہ بھی ہے کہ خون کے رشتہ میں شادی کرنا طبی اصول سے غور طلب ہے۔ خیر خط کا مضمون یہ ہے کہ ایک جواں دوست نے مجھے لکھا ہے

"میں ایک لڑکی پر فریفتہ ہوں اور وہ بھی مجھے دل و جان سے چاہتی ہے اور ہم دونوں شادی کرنے کیلئے تیار بھی ہیں۔ ہم چچازاد بھائی بہن ہیں۔ ہمارے ماں باپ یہ کہتے ہیں کہ یہ شادی ناموزوں ہوگی کیونکہ ہم میں خون کا رشتہ موجود ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ اگر تمہارے ہاں اولاد ہوئی تو وہ عقل و ذہانت میں ناقص اور جسمانی طور پر کمزور ہوگی وغیرہ وغیرہ یہ محض اس وجہ سے ہوگا کہ ہم چچا کی اولاد ہیں۔"

اس خط کا اقتباس اوپر دیا گیا ہے

**غلط عقائد** وہی اس مضمون کی بنیاد ہے۔ اس میں اسی مسئلہ پر غور و فکر کیا گیا ہے کہ آیا خون کے رشتوں میں شادی کرنی چاہئے یا نہیں۔ سب سے پہلے مجھے اس [illegible] کو ایک جگہ جمع کر لینا چاہئے۔ بہت سے لوگ اس غلط عقیدہ پر جمے ہوئے ہیں کہ خون کے قریبی رشتوں میں ہرگز شادیاں [illegible]

[illegible]

[illegible] ہیں اور [illegible] ہوتے ہیں [illegible]

[illegible] جاتی ہیں [illegible]

[illegible] ہے [illegible]

[illegible] ہے [illegible]

[illegible] ہے

# [illegible]

[illegible]

## بہتر صورت حال

اب ملک میں غلے کی ذخیرہ گاہیں قائم کر دی گئی ہیں اور وہ ذخیرے بھی موجود ہیں جو [illegible]

## ذخیرہ گاہیں

[illegible]

## تجربہ گاہیں

[illegible]

## قیمتوں کا کنٹرول اور راشن بندی

غذائی کنٹرول کیلئے قیمتوں کا کنٹرول لازمی ہے۔ [illegible] اناجوں کی قیمتیں نہایت احتیاط کیساتھ مقرر کر دی گئیں۔ حال میں چاول کی انتہائی قیمتوں میں تخفیف کی گئی ہے۔ راشن بندی کی کامیابی کا اندازہ اس امر سے لگایا جا سکتا ہے کہ ۵۳ شہروں میں راشن بندی ہو چکی ہے جن کی مجموعی آبادی ۱۸ کروڑ ہے۔ اس کے علاوہ مالوں، بچوں اور صنعتی مزدوروں کیلئے خاص انتظامات کئے گئے ہیں۔

یکم دسمبر کو ختم ہونے والے ہفتہ میں اشیائے خوراک [illegible]

[illegible] رشتہ داروں کی شادیوں [illegible] کی شادیوں [illegible] ڈاکٹروں نے [illegible] پر غور کیا [illegible] بالکل ایسی [illegible] تھی [illegible] رشتہ [illegible] چار [illegible] ماہر [illegible] ہے [illegible] مشہور مغربی عالم [illegible] اس مسئلہ پر خوب تحقیق کی [illegible] علمی [illegible] رائے عالی مانی جاتی ہے [illegible] تحقیقات سے اس نتیجہ پر پہنچا ہے کہ یہ [illegible] قدیم پرانے عقیدوں [illegible] کے بارے میں [illegible] حقیقت [illegible] لوگوں [illegible] کم [illegible] اس [illegible] کی [illegible] سامنے [illegible] سے [illegible] تحقیقات [illegible]

اس نے [illegible] کی ایک [illegible] کی [illegible] پایا [illegible] شادی [illegible] اس نے معلوم کیا کہ متوسط [illegible] کے ۲۰ فی صدی [illegible] ایسی شادیاں کرتے ہیں اور ۱۵ فی صدی [illegible] امراء میں جو ایسی شادیاں کرتے ہیں [illegible] پائی [illegible]

## تحقیقات

[illegible] سے امید ہو چکی ہے [illegible] انسانیت [illegible] عوام کو یہ معلوم ہو جائے کہ انہیں کس قسم کی غذا کس طرح کھانی چاہیئے اور یہ بھی یقین ہو جائے کہ ہم جیسا کھاتے ہیں ویسے بنا جاتے ہیں۔

---

[illegible] خیال سلیقہ خاندان شرافت اور خیالات و جذبات میں مناسبت کو بھی پورے طور پر ملحوظ رکھیں تاکہ گرہستی گاڑی کو کامیابی اور سکون سے چلا سکیں۔

حسن صورت چند روزہ حسن سیرت مستقل
اس سے خوش ہوتی ہیں آنکھیں اس سے خوش ہوتا ہے دل

[illegible] رشتہ داروں [illegible] شادیاں [illegible] ہیں [illegible] خاص طور پر [illegible] ہیں [illegible] متعلق [illegible] نتائج سے اس بات کا [illegible] پتہ چلتا ہے [illegible] رشتہ داروں کی اولاد [illegible] خطرہ بھی [illegible] ہوتا ہے [illegible] قطعی [illegible] لوگوں کی [illegible] چاہیں [illegible] نے یہ معلوم کیا کہ [illegible] خاندان [illegible] بہرے اور [illegible] لوگوں کے [illegible] ایسے [illegible] والدین کی شادیاں [illegible] ہوئی ہیں [illegible] صدی سے [illegible]

[illegible] یہ بھی کہتے ہیں کہ اگرچہ اموں کی اولاد [illegible] شادیاں ہوں تو اولاد [illegible] ہوتی بالکل ہوتی ہے۔ آپ اب ذرا اس موضوع پر بھی نظر ڈالیں۔ [illegible] پتہ چلتا ہے کہ انگلستان میں کل شادیوں میں سے ۱۲ فی صدی اولاد سے [illegible] ڈاکٹر [illegible] نے پتہ چلایا ہے کہ [illegible] عزیزوں کی شادیاں [illegible] تحقیق کیلئے [illegible] سے [illegible] اولاد [illegible] باقی [illegible] صاحب [illegible]

جیسا کہ [illegible] بھی کہا ہے دنیا [illegible] اکثر [illegible] ایسے [illegible] اور خاندان [illegible] جہاں نسلوں سے باہمی شادیاں ہوتی چلی آتی ہیں اور انہیں کوئی خاص خرابی ان قریبی شادیوں کے باعث نمایاں نظر نہیں آتی مثال کے طور پر قریش کا خاندان [illegible] ہے جیسا کہ [illegible] اور [illegible] انکی تعداد [illegible] ہزار کے لگ بھگ ہے اور نسل در نسل باہمی شادیاں کرتا چلا آ رہا ہے۔ اس خاندان میں اب کوئی گونگا بہرا اندھا اور بے عقل نہیں ہے حال آنکہ سب ایک دوسرے کے قریبی عزیز ہیں۔ ایسی بیویوں کی تعداد اوسط سے زیادہ پائی گئی اور علی العموم سب تن درست ہیں [illegible] عورتوں کی تعداد صرف چار فی صدی تھی جو گویا کچھ بھی نہیں سمجھنی چاہیئے۔

یہودیوں میں جیسا کہ آپ کو معلوم ہوگا قریبی رشتہ داروں سے شادیاں کرنے کا عام رواج ہے لیکن وہ دنیا کے سب سے زیادہ [illegible]

[illegible] ہیں [illegible] ہیں [illegible] ہیں [

کے رشتوں میں شادیاں کر لیتے ہیں۔ میں سارے وسیع مطالعہ میں ایک بھی نقص اولاد کا دیکھنے میں نہیں آیا۔

## قدیم زمانہ میں

تاریخ سے اس بات کے شواہد ملتے ہیں کہ قدیم مصریوں اور عبرانیوں میں خون کے رشتوں میں بھی شادیوں کا عام رواج تھا اور ان شادیوں کے نتائج نہایت عمدہ نکلے تھے حضرت موسیٰ جو عہد قدیم کے غالباً سب سے بڑے انسان تھے اسی قسم کی قریبی شادی سے پیدا ہوئے تھے نیز ہمیں یہ ماننے کیلئے بالکل تیار نہیں ہوں کہ خون کے رشتوں میں شادیاں کرنے سے اولاد لازمی طور پر عقلی اور جسمانی لحاظ سے ناقص ہوگی۔ اس خوف کو دلوں سے نکال دینا چاہیئے۔ اسلام نے جن رشتہ داروں سے شادیاں ممنوع قرار دی ہیں وہ بالکل صحیح اور اصول فطرت کے عین مطابق ہیں۔ اسکے بعد آپ جہاں چاہیں اپنی موزونیت کو دیکھ کر شادی کر سکتے ہیں۔ خواہ آپ کا فریق ثانی قریبی رشتہ دار ہو یا نہ ہو جدید تحقیقات نے دراصل اس بات کو بالکل صاف کر دیا ہے۔ انکشافات یہ بتاتے ہیں کہ برائی جو پیدا ہوتی ہے وہ محض رشتہ داری کی وجہ سے نہیں ہوتی بلکہ موزونیت کے باعث ظاہر ہوتی ہے۔ کوئی نمایاں حالت و کیفیت دماغ یا جسم کی جو مرد و عورت دونوں میں پائی جاتی ہو یقینی طور پر جنین میں دوگنی ظاہر ہوگی اور شاید ہی کوئی گھرانہ ایسا نکلے جنمیں کوئی نہ کوئی خاص بات قابل اعتراض نوعیت کی موجود نہ ہو۔ اس لیئے ایسے رشتہ داروں میں جنمیں ہر فریق ایک ہی طرح کی کیفیت شکار بنائے ہوئے ہو۔ شادیاں قطعی طور پر اس کیفیت کو دوگنا کر دیں گی اور انکی اولاد میں یہ قابل اعتراض عنصر دوچند ہو کر ظہور میں آئیگا۔

میں سمجھتا ہوں کہ یہ بات پڑھ کر بے صبرے ناظرین خود چیخ اٹھیں گے کہ بس یہی تو دلیل ہے کہ خون کے رشتوں میں شادیاں نہ کیجائیں لیکن واقعہ اسکے خلاف ہے غیر معمولی قابل اعتراض نقص اولاد در اولاد منتقل ہونے کا یہ نہیں ہے کہ وہ آپسمیں رشتہ دار ہیں۔ آپ دیکھیں گے کہ ایک لڑکا اور ایک لڑکی ہے انمیں دور کا بھی واسطہ نہیں ہے خون کا رشتہ تو بڑی چیز ہے انکی باہمی شادیاں کر دی جاتی ہیں۔ اگر وہ ایک دوسرے سے غیر مربوط اور ایک دوسرے کی ضد یا اموزوں بھی ہیں تو انکی اولاد میں بھی بالکل ویسے ہی قابل اعتراض نقائص دکھائی دیں گے جیسے رشتہ داروں میں ناموزونیت کے باعث پیدا ہوتے ہیں جیسا کہ میں نے کہا ہے ہر ایک صورت میں کچھ نہ کچھ برائی اور برائی کا ہوتا ہے۔ اسی طرح انسانوں میں کچھ ایسی باتیں یا گن ایسے ہوتے ہیں کہ وہ تو اتر کیساتھ بڑھائے جا سکتے ہیں اور انہیں دوامی بنایا جا سکتا ہے بشرطیکہ نسل ریزی و صناعی کیساتھ کی جائے حیوانات کی نسلیں پیدا کرنیوالے اس اصول سے خوب آگاہ ہیں کہ لطفہ کا اثر اور جسمانی موزونیت اور مزاج کا اثر جنین پر کیا پڑتا ہے جس طرح برائیاں روکی جا سکتی ہیں اور بڑھائی جا سکتی ہیں اسطرح انسان کے گن بھی گھٹائے بڑھائے جا سکتے ہیں حیوانات کی نسلیں پیدا کرنیوالے ہمیشہ قریب سے قریب رشتہ کی تلاش میں رہتے ہیں چند یہ ہے کہ عربوں میں تو گھوڑوں تک کے شجرے لوگوں کو یاد رہتے تھے اور صرف عالی نسب گھوڑوں سے جفتی کرایا جاتا تھا یہی وجہ تھی کہ عمدگی نسل و مزاج بڑھتی ہی چلی جاتی تھی۔ ان حیوانات کے نسل نویس یہ بھی جانتے ہیں کہ ان جانوروں کو ہرگز جفتی نہیں کرایا جاتا جنمیں سے کسی ایک فریق میں کوئی نقص یا کمی ہو کیونکہ ایسا کرنے کے معنی یہ ہیں کہ اولاد میں وہ نقص یا کمی اور زیادہ نمایاں طور پر منتقل ہو جائیگی۔ اگر کوئی نقص نمایاں ہو تو اسے "دو غلا" کر دیا جاتا ہے یعنی بالکل دور پرے کا کوئی بھی جفتی تگر ہمجنس نے لیا اور جفتی کرا دی "گراس بڑیڈ" یا دو غلا کرنے کا قانون بھی طبی اصول سے درست ہے اور عمدہ نسل کی ایجاد ہے۔ جبتک یہ نقص یا کمی دور نہ ہو "دو غلا" جانا یعنی کراسنگ برابر جاری رکھی جاتی ہے جب یہ نقص دور ہو جاتا ہے تو پھر قریب ترین رشتوں سے ان حیوانات کو جفتی کرایا جاتا ہے۔ اسی لیئے میرا یہ عرض ہے کہ عقلیات کا رو سے رو چچا زاد یا ماموں زاد میں شادی ہونا ہرگز مضر نہیں ہے بشرطیکہ ان میں باہمی موزونیت بھی پائی جائے بلکہ ایسی حالت میں تو یہ شادی اور بھی زیادہ مفید اور مناسب ثابت ہوگی میرا نقطۂ نظر جسپر میں زور دینا چاہتا ہوں یہ ہے کہ حسن و قبح دو الگ الگ کیفیتیں ہیں یہ مرد اور عورت دونوں میں پائی جاتی ہیں خواہ وہ دماغی ہوں یا جسمانی ان اوصاف و محاسن یا نقائص و معائب کو آپسمیں شادی کر کے تیز و شدید بنایا جا سکتا ہے پس میں زور دے رہا ہوں کہ خون کے رشتوں میں شادیاں کرنے کے مسئلہ پر خوب سوچ سمجھ کر فیصلہ کرنا چاہیئے۔

جیسا کہ ابھی میں نے کہا کہ ہر خاندان میں کوئی نہ کوئی بات ہوتی ضرور ہے۔ اگر وہ ناموزونیت کی طرف راجع ہو تو ایسوں میں شادیاں نہیں ہونی چاہئیں لیکن ایسا بھی اکثر ہوتا ہے کہ رشتہ داروں میں کوئی بھی چیز مزاج نقص کیطرف مائل نہیں ہے اور کوئی ایسی خوبی یا بات دونوں میں مشترک طور پر نہیں پائی جاتی یہ تو اکثر ہوتا ہے کہ قریب ترین عزیز جیسے چچا کا لڑکا پھوپھی کا اور تایا کی پھوپھی کی لڑکی ایک دوسرے کیلئے بہترین جوڑا ہوتے ہیں یہ نہیں اگر کوئی چیز ناموزوں نہ ہو تو بہترین نتائج برآمد ہو سکتے ہیں بلکہ ایک بالکل غیر و اجنبی انسان کے مقابلہ میں پھوپھی کے ان عم زادوں میں شادیاں بہتر ہیں نتائج کا موجب ہونگی یہ بات دھیان میں رکھنی چاہیئے کہ نسل وراثت کا قانون جو اولاد پر منتقل منتج ہوتا ہے دو طرفہ ہے یک طرفہ نہیں ہے صحت خوب صورتی ذہانت دماغی اقدار اور عمدہ خصائل و اخلاقی اوصاف یقیناً اولاد میں دوچند پیدا ہوں گے بشرطیکہ یہ صفات اور گن ماں اور باپ دونوں میں پائے جائیں۔ بالکل اسیطرح ہمارا جسمانی عیب پاگل پن بے عقلی اور بے شرمی وبداخلاقی دوگنی نوعیت کے ساتھ بچوں کو وراثت ہو سکتی ہے خواہ ماں باپ ایک دوسرے کے قریبی عزیز ہوں یا بالکل اجنبی قدرت کا قانون نیساں اور ہموار ہے۔ پس جو چیز شادی سے پہلے ذہن میں آنی چاہیئے وہ یہ بات نہیں ہے کہ وہ آپسمیں قریبی عزیز ہیں بلکہ یہ کہ وہ وراثت مزاج جسم اور دماغی و اخلاقی اعتبار سے موزوں جوڑا ہیں یا نہیں اسی کو "سنجوگ" اور "سہاگ" کہتے ہیں ورنہ ناشوئی کے اتفاقات تو ہوتے ہی رہتے ہیں اگر وہ اجنبی بھی ہیں مگر انمیں کچھ تمام مائل بہ عیب پایا جاتا ہے تو انکی اولاد میں یہ خامی دوچند ہو کر ظاہر ہوگا۔ اگر وہ قریبی رشتہ دار ہیں تب بھی یہی ہوگا۔ اگر دونوں اخلاقی و جسمانی طور پر بالکل درست ہیں تو خواہ وہ قریب ترین خون کے رشتہ دار ہی ہوں انکی اولاد حسین اور ذہین پیدا ہوگی اور تن اور سنی قابل دید ہوگی۔

## عادات اور مشغلوں کی اثر اندازی

اگر ان کو کسی دفتر میں کام کرتا ہے اور ماں بھی کوئی شغل حیات رکھتی ہے مثلاً نرس ہو یا سکول ٹیچر وغیرہ ہے یا باپ رات کو فیکٹریوں میں کام کرتا ہے اور دن کو آکر سوتا ہے اور ماں دن بھر کسی دفتر میں یا مشغلہ میں رہتی ہو اور دونوں ایک دوسرے کی ضد ہیں تو یہ چیزیں بھی اولاد پر اثر انداز ہوتی ہیں اگرچہ ماں باپ ایک دوسرے سے کتنے ہی مائل کیوں نہ نظر آتے ہوں مگر یہ بات قریبی رشتہ داری میں اچھے برے اثرات

سرکاری معاملہ میں سے حقائق

# موت کی ارزانی

## طبابت اور صحت عامہ کی زبوں حالی

(اداریہ وقت)

موت ارزاں اور زندگی دشوار ہوتی ہے یہ صورت حال کسی ایک مقام سے مخصوص نہیں ہے عام طور پر دیہات اور قصبات سے ہمیشہ ایسی ہی خبریں امراض کی اطلاعات وصول ہوتی رہتی ہیں۔ ہیضہ پھیلتا ہی گیا اور جاری ہے عثمان آباد کے ایک قصبہ کی وبا [illegible] کے مقامی اخبارات کے کالم بھرے پڑے ہیں۔ [illegible] سے قریب مواضعات سے لنگم پلی ٹنچیر و سنگاریڈی اور [illegible] واقع ہونے والے مواضعات ہیضہ کی شدت کا شکار ہیں۔

**آزمائش کا وقت آیا تو** سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ جب سرکار صحت عامہ اور طبابت کیا کر رہا ہے [illegible] واقع ہے تو توقع تھی کہ وہ اس سرکشتہ کی نزاکت کا اندازہ لگنے کے بعد جب کچھ کریں گے لیکن تو معاملہ ہاتھ سے نکل گیا۔ بزرگان خدا کی بے وقت موت کی دل ہلا دینے والی اطلاعات جنکا تعلق قصبات اور دیہات سے ہے بے زبان اور بے بس رعایا سے ہے سرکشتہ طبابت و صحت عامہ کی زبوں حالی کا پردہ چاک کرتی جا رہی ہیں۔

سرکشتہ صحت عامہ اور طبابت کو معمولی حالات میں جانچنا غلط ہے دیہاتوں پر یہ گاڑی چلتی ہی رہتی ہے کون پوچھتا ہے اسکو کوئی اہمیت حاصل نہیں ہوتی۔ غیر معمولی حالات ہی میں صحت عامہ کی حفاظت طبی امداد کے انتظامات امراض متعدی کے مقابلہ میں کامیاب جنگ کی بڑی ذمہ داری عائد ہو جاتی ہے اور فیصلہ کا وقت بھی آجاتا ہے اور ہماری رائے میں ہیضہ کی شدت جبکہ مقابلہ میں سرکشتہ کی شکست اور ناکامی کوئی ایسا واقعہ نہیں جس کو آسانی سے نظر انداز کر دیا جائے اور سرکشتہ کی افادیت سے جو صرف کر رہی ہے چشم پوشی کر لی جائے حالانکہ صحت عامہ کے معاملہ میں حکومت نے سرکشتہ کی تجویز اور اسکیم کا اعلان دل کے ساتھ [illegible] کیا سرکشتہ کے [illegible] پھیلنے کے بعد جب وقت آیا تو معلوم ہوا صحت عامہ سے متعلق جو کچھ [illegible] کیا ہے وہ سب [illegible]

**ایک قیامت خیزی** حالت یہ ہے کہ ڈاکٹر موجود ہیں [illegible] اور [illegible] دوا [illegible] دونوں موجود ہیں تو انہوں نے [illegible] سے [illegible] کر دیا ہے ایسی مثالوں کی بھی کمی نہیں ہے جہاں نہ ڈاکٹر ہے نہ دوا اب رہتے تو یہ معمولی بات معلوم ہوتی ہے لیکن ہیضہ جیسے موذی متعدی مرض کا تصور کیجئے آج ایک شخص ایک گھنٹہ کے اندر ایک خاندان ایک گاؤں اور شہر ویران سے بدل جاتا ہو تو پتہ کراتے پھرنے کے چلانے کی آوازیں اگر آپ کے کانوں میں گونجے لیکن نہ معلوم آپ کی ذہنی کیفیت کیا ہو جائے غرض ایک قیامت خیزی ہے جسمیں سرکشتہ کیلئے تجاویز کے کوئی سامان موجود نہیں ہیں۔

**اب تو امراض متعدی کی رپورٹ بھی نہیں آتی** یہ سب کچھ ہو رہا ہے خاندان گاؤں شہر حیات سے موت کا شکار ہو رہے ہیں تمام اخبارات باخبر کرتے ہیں لیکن طبابت اور صحت عامہ خاموش جیسے کوئی آواز کان سے ٹکراتی ہی نہیں۔ وہ عام دہشت اور پریشانی کو دور کرنے کیلئے بھی کچھ نہیں کہنا چاہتا۔ جب کچھ نہیں تھا صحت عامہ اور امراض متعدی کی رپورٹیں آتی تھیں اور اب جب کہ امراض متعدی کی حکمرانی ہے کوئی رپورٹ نہیں آتی۔

**فوری تحقیقات اور انسداد کی ضرورت** یہ صحیح ہے بلدہ فرخندہ بنیاد اور دیگر شہروں کی حد تک سرکشتہ نے بڑی مستعدی دکھائی لیکن پائے تخت کی صحت عامہ سے مطمئن ہو کر سمجھ لینا کہ ممالک محروسہ میں صحت سلامتی کا راج ہے دھوکا کھانا اور دھوکا دینا ہے۔

ہمیں امید ہے کہ حکومت فرخندہ بنیاد کے حال پر ممالک محروسہ کی امراض کا قیاس کر کے کسی دھوکہ میں مبتلا نہیں ہوگی۔ حکومت کا فرض ہے کہ وہ وقت ضائع کئے بغیر اس کی تحقیقات کرے کہ ہیضہ سے کتنی اموات واقع ہوئیں اور سرکشتہ طبابت پر اس کی حد تک ذمہ داری ہے۔ اور سرکشتہ کے مستقبل کا کیا انتظام کرنا چاہئے۔

# طاعون

(اداریہ رہبر دکن)

[illegible] میں شدت کیساتھ وبائی امراض بالخصوص مرض طاعون پھوٹ پڑ رہا ہے۔ بلدہ کے بعض علاقوں کو متاثرہ قرار دیا جا چکا ہے اور انسداد و تدابیر محکمہ متعلقہ کی جانب سے عمل میں لائی جا رہی ہیں۔ کو اس سلسلہ میں عوام کو بعض شکایات بھی ہیں۔ ضلاع سے جو اطلاعات وصول ہو رہی ہیں انسے بھی اسکا اظہار ہوتا ہے کہ یہ مرض منحوس اکثر اضلاع میں پھوٹ پڑا ہے جس کی وجہ سے [illegible] کا تخلیہ عمل میں آ رہا ہے۔ اضلاع اور تعلقات میں صفائی کی ناگفتہ بہ حالت کی وجہ سے ایسے وبائی امراض شدت اختیار کر جانے کا ہمیشہ امکان رہتا ہے اور ساتھ ہی ان امراض میں شدت فوری انسداد و تدابیر [illegible] پھر موجودہ کی زیادتی کے [illegible] کی قلت کی وجہ سے بھی ہو جاتی ہے ارباب مقامی کو چاہئے کہ وہ دیگر [illegible] تدابیر کے اختیار کرتے ہوئے جس سے یقیناً وہ غافل نہ ہوں گے صفائی کی جانب بھی بطور خاص توجہ دیں اور [illegible] کی فراہمی کا بھی معقول انتظام کریں۔ اس سلسلہ میں [illegible] قسم کی تاخیر نہ ہونی چاہئے۔

# مرض ہیضہ

(اخبار میزان)

مرض ہیضہ پھوٹ پڑتا ہے ہر سال کئی ہزار اشخاص اس مہلک وبا کے شکار ہو جاتے ہیں اضلاع کے بدنصیب باشندے بڑی تعداد میں لقمہ اجل ہو جاتے ہیں ہماری توجہ منعطف کرائی گئی ہے کہ ویکسین کافی تعداد میں فراہم نہیں کئے گئے کئی ہو [illegible] کے مقابلہ میں قطعی ناکافی ہیں اس پر طرفہ یہ کہ اس [illegible] میں بھی دیہاتی صفائی کا قطعی انتظام نہیں ہے ان حالات کے تحت کیا یہ بات تاسف نہیں کہ ہمارے محکمہ طبابت [illegible] کی اندرونی تدابیر کا [illegible] توجہ نہیں کی جس [illegible] محکمہ انسداد [illegible] کے [illegible] تک موذی [illegible] کا [illegible] کا [illegible] کا [illegible] کا [illegible] [illegible] [illegible]

# ہسپتالوں اور تپ دق کی نرسوں کی کمی

## نرسوں کیلئے بہتر انتظامات اور اعلیٰ تعلیم و تربیت

قحط کے تحقیقاتی کمیشن نے اپنی رپورٹ میں لکھا ہے کہ اگر زراعت پیشہ لوگ بھوک یا باعث جسمانی اور ذہنی طور پر کمزور ہو چکے ہوں۔ تو وہ بحیثیت جماعت ترقی نہیں کر سکتے یہ بات شہری آبادی پر بھی صادق آتی ہے۔ مگر ہندوستان ابھی تک علاج معالجہ اور صحت و صفائی کے انتظامات کے لحاظ سے دوسرے متمدن ملکوں سے بہت پیچھے ہے۔ اس کا اندازہ اس امر سے لگایا جا سکتا ہے کہ صوبائی حکومتیں ان سروسوں پر اپنی آمدنی کا اوسطاً ساڑھے پانچ فیصدی حصہ صرف کرتی ہیں حالانکہ ترقی یافتہ ملکوں کی حکومتیں ان پر اپنی آمدنی کا تقریباً ۱۵ فیصدی حصہ کرتی ہیں۔ لیکن امید ہے کہ مرکزی حکومت کی مالی امداد کے ساتھ صوبے ترقی کی بہتر اسکیموں پر عمل درآمد کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔

ان سروسوں کی ترقی کے ساتھ ساتھ تربیت یافتہ نرسوں کی تعداد میں بھی زبردست اضافے کی ضرورت ہے۔ یہ صحیح ہے کہ زمانہ جنگ میں نرسنگ سروسوں کو ترقی دینے کیلئے بہت کچھ کیا گیا لیکن ابھی تک ایسی نرسوں کی کمی شدت کے ساتھ محسوس کی جا رہی ہے جو عمدہ اور اعلیٰ تربیت حاصل کر چکی ہیں۔

نرسنگ سروسوں کی ترقی کا آغاز ۱۹۳۹ء میں ہوا۔ اور انڈین ملٹری نرسنگ سروس قائم کی گئی مگر وہ بڑھتی ہوئی جنگی ضرورتوں کو پورا نہ کر سکی۔ اسکے بعد سرکاری رجسٹرڈ نرسیں اور شہری ہسپتالوں کی نرسیں بھرتی کی گئیں لیکن اسکے باوجود ہندوستانی فوجوں کے بیماروں اور زخمیوں کی خبر گیری کیلئے مزید نرسوں کی ضرورت محسوس کی گئی اور ۱۹۴۲ء میں انگریزی نرسنگ سروس آف انڈیا قائم ہوئی۔ جس میں ہندو مسلمان اور عیسائی خواتین شامل ہوئیں۔ اسکے علاوہ برطانیہ سے بھی نرسوں کے دستے آتے رہے۔ مگر مذکورہ کوششوں کے باوجود نرسوں کی بدستور کمی ہے۔

۲۰ نومبر ۱۹۴۵ء کو ٹرینڈ نرسز ایسوسی ایشن آف انڈیا کی چوتھی کانفرنس کا جو اجلاس منعقد ہوا اس میں تعلیم، صحت، اراضی کے ممبر ترسیل سر جوگندر سنگھ نے بھی نرسوں کی کمی کے متعلق اظہار خیال فرمایا اس سلسلہ میں آپ نے اس امر پر زور دیا کہ نرسوں کے رہنے سہنے اور ان کی تعلیم و تربیت کے متعلق بہتر انتظامات کئے جائیں اور امید ظاہر کی کہ نرسوں کے حالات کو ترقی دیجائے تو ہسپتالوں میں کام کرنے کیلئے تعلیم یافتہ خواتین کافی تعداد میں اپنی خدمات پیش کر دینگی۔

اس کمی کا سبب یہ ہے کہ ہندوستان میں نرسنگ سروس اور اس کی معاون سروسوں نے اتنی تیزی سے ترقی نہیں کی جتنی تیزی سے طبی سروسوں نے ترقی کی ہے۔ چنانچہ اندازہ لگایا گیا ہے کہ بڑے ہسپتالوں میں ۵۰ ہزار بیماریوں کی تیمارداری کیلئے ۱۷ ہزار نرسیں ہونی چاہئیں۔ مگر ان کی موجودہ تعداد ۷ ہزار ہے جن میں سے صرف نصف تربیت یافتہ ہیں اور چھوٹے ہسپتالوں میں تو حالت اور زیادہ خراب ہے۔

بہرکیف سروس کے حالات کو سدھارنے کے لئے زبردست کوششیں کی جا رہی ہیں۔ کل ہند نرسنگ کونسل کے قیام کے لئے مرکزی اسمبلی کے آئندہ اجلاس میں ایک مسودہ قانون پیش ہونے والا ہے۔ اسکے علاوہ نرسنگ کی اعلیٰ تعلیم کیلئے ایک ہندوستانی اسکول قائم کرنے کا مسئلہ بھی زیر غور ہے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ یہ اسکول بلڈ کالج بن جائے جس میں انسٹرکٹروں کا نصاب پڑھایا جائے اور صحت عامہ کی نرسنگ کے متعلق بھی تربیت دیجائے۔

حکومت ہند نے نرسنگ کے متعلق صوبوں کیلئے چند معیار تجویز کئے تھے۔ صوبائی حکومتیں ان سے دلچسپی ظاہر کر رہی ہیں چنانچہ بمبئی اور صوبہ متحدہ میں نرسنگ سروس کی نگران خواتین مقرر کی جا چکی ہیں۔ مدراس میں نرسنگ کی سپرنٹنڈنٹ ۱۹۴۲ء ہی میں مقرر کر دی گئی تھی۔ اور اب بنگال میں بھی اس کا تقرر عمل میں آنے والا ہے۔

بیرونی ملکوں میں نرسوں کی اعلیٰ تربیت کا سر دست چھوٹے پیمانہ پر بندوبست کیا گیا ہے۔ برطانیہ کے بعض ہسپتالوں میں ہر سال ۲ ہندوستانی نرسوں کو تربیت دی جائیگی اور ان آموزگار نرسوں کے لئے ہی سہولتیں اور آسائشیں مہیا کی جائینگی جو برطانوی آموزگار نرسوں کیلئے مہیا کی جاتی ہیں۔ ۵ طالبات برطانیہ پہنچ چکی ہیں جنمیں سے دو سرٹیفکیٹ کے نصاب کی تکمیل کر چکی ہیں۔ حکومت ہند نے بنگال کی ایک خاتون میں سو روپیہ ماہوار اس کو بھی کالج آف لندن میں اعلیٰ تعلیم حاصل کرنے کیلئے بھیجا ہے۔

دو سال ہوئے سر جوزف بھور کے زیر صدارت ایک کمیٹی مقرر کی گئی تھی۔ تاکہ وہ صحت عامہ کا جائزہ لے اور اپنی سفارشیں پیش کرے۔ توقع ہے کہ یہ کمیٹی اپنی رپورٹ جلد پیش کر دے گی اور صحت عامہ کی منصوبہ بندی میں بھی نرسنگ سروس کی ترقی کو خاص اہمیت دیجائیگی۔

## ہیلتھ وزیٹر خواتین

اس سخن میں ڈاکٹر [illegible] جنرل میڈیکل سروس و صدر انجمن تپ دق ہندوستان مقیم جنرل جے۔ بی ہالس کی وہ تقریر بھی دلچسپی سے پڑھی جائے گی جو انہوں نے تپ دق کے ہیلتھ وزیٹر کی کلاس کا افتتاح کرتے ہوئے حال ہی میں فرمائی ہے یہ کلاس تپ دق کے کلینک نئی دہلی میں قائم کی گئی ہے۔

اسمیں آپ نے ہیلتھ وزیٹروں کی اہمیت نہایت پرزور الفاظ میں بتائی جن میں خواتین کثیر تعداد میں شامل ہونگی۔ اور اس امر پر زور دیا کہ ڈسپنسریوں کے علاوہ "کلینک" بھی کثیر تعداد میں قائم کئے جائیں جو تپ دق کے ابتدائی درجوں کے [illegible] کے لئے نہایت ضروری ہیں۔ اور ہر کلینک میں کئی اعلیٰ تربیت یافتہ لائق اور سرگرم ہیلتھ وزیٹروں کو مقرر کیا جائے۔

اس کام کیلئے بھی ہندوستانی خواتین کی خدمات درکار ہیں۔ اور وہ انسداد تپ دق کے متعلق بھی نہایت مفید خدمات انجام دے سکتی ہیں۔

---

"اگر موزوں قسم کا مزاج طبیعت اور طراوت ذہنی کا اثر بنی نوع انسان پر ہو جاتی تو دو اخلاقی "سیوٹورم" ڈاکٹر [illegible] اسی طرح کے پیشوں میں حصہ لینے والے یا والیاں بہت تعداد میں ہوتیں۔"

# دماغی تربیت۔ جسمانی بنیاد

یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ دنیا کی تمام کوشش اور تربیت اچھا دماغ نہیں بنا سکتی جب تک جسم کی طرف پوری توجہ نہ دی جائے۔

کیونکہ دماغ کو اپنا کام کرنے کے لئے دماغ کی رگوں، پٹھوں اور دیگر اعضاء کے استعمال کی ضرورت ہوتی ہے یہ تمام اعضاء دماغ کے اوزار ہیں اگر اوزار ہی خراب ہوں تو لازمی طور پر نتیجہ اچھا نہیں نکلے گا۔

قوت ارادی بسا اوقات صرف جسمانی کمزوری کی وجہ سے کمزور ہو جاتی ہے کئی دفعہ صنعت بصارت توجہ کو مرکوز نہ کر سکنے کا باعث ہوتا اس لئے یہ نہایت ضروری ہے کہ ہم جسم کی بھی اسی طرح پرورش کریں جیسے کہ دماغ کی تربیت کرتے ہیں۔ موزوں خوراک، گہری نیند، اور کافی ورزش توانا بدن میں توانا دماغ کو رکھنے کے لوازمات میں سے ہیں۔ اگر باقاعدگی سے صبح بیدار ہو کر چند منٹوں کے لئے ورزش کی جائے تو اس سے جسم اور دماغ پر بہت اچھا اثر پڑتا ہے۔

صبح کی ورزش کی مشقوں کو اگر باقاعدگی سے کیا جائے تو اس سے دماغ کی بھی تربیت ہوتی ہے مثلاً ان سے قوت ارادی مضبوط ہو جائیگی۔ کئی دفعہ صبح کے وقت بستر پر رہنے کو جی چاہتا ہے لیکن ہر بار جب تم اپنی خواہش پر غلبہ پاؤ گے تو تمہاری قوت ارادی مضبوط ہو جائیگی اور جب یہ نہ کر سکو گے تو تم اپنی ذہنی تربیت کے لئے ضروری جسمانی بنیاد تیار کر رہے ہو گے۔

جلد ۵ | ۷ فروری ۱۹۴۶ء ۸ ربیع الثانی ۱۳۶۵ھ | روز جمعہ | نمبر ۵

## یونانی طبی بورڈ

جہاں

دوشنبہ و جمعہ

کو شام کے چار بجے سے سات بجے تک مشہور ماہرین اطباء تشخیص اور تجویز علاج فرماتے ہیں

**افضل گنج حیدرآباد**

## مخزن الشفاء

نظام شاہی روڈ روبرو مسجد صبح جنگ

## یونانی ادویات

مفرد و مرکب کے علاوہ ترشی عرقیات اور شربت وا جسبی دام پر فراہم کئے جاتے ہیں۔

**بچوں کا خاص علاج ہوتا ہے**


## صحت عامہ کا سالانہ چندہ

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| اندرون ملک | بیرون ملک | حکومت سے | فی پرچہ | ضلع کانفرنس نمبر | اطفال نمبر |
| ۱۲ | ۲ | ۵ | ۴ | ۶ | ۵ |
| امن عامہ نمبر | طبی امداد نمبر | نرسنگ ایجوکیشن نمبر | سالانہ مکمل فائل فی جلد | | |
| ۶ | ۵ | ۵ | ۱۲ | | |

## رضاکار نمبر

حیدرآباد کے تمام رضاکار اداروں اور خدمتگار تنظیموں پر دلچسپ معلومات جمع کئے گئے ہیں۔ قیمت دو روپیہ مقرر ہے۔

ایک رضاکار کا پیمان، ایک ضروری فرض، پرچم آصفی، نوجوان کا نصب العین، خدمت سے عظمت، پیدل چال، جسمانی تربیت، ورزش جسمانی، خواتین کی جنگی خدمات، خلع زچہ و بچہ، صحت جسمانی کی اہمیت، انسانی زندگی، صفات، معجزات کے اثرات، رضاکار اپنا اپنا جائزہ لیں، اتحاد المسلمین، انجمن امداد باہمی، تیمارداری اور جنگ، سوسیٹی، انسٹیٹیوٹ، انجمن سیلیٹ، [illegible]

## جنسیات نمبر (سالنامہ ۱۳۵۴ ف)

حیات انسانی کے تین مرحلے، تربیت جنسی، حیاتیات میں جنسیات، جنسی مسائل، جنسی تعلقات، جنسی معلومات، جنسی بے اعتدالی، پاکبازی اور ازدواجی زندگی، عشق و محبت، جنسی محبت، شادی، جنسی امتیازات نسوانی، حیض، نفاس، ایام ماہواری، دودھ کی پیدائش، شرم و حیا، منبع تولید، عقم، وضع حمل، زچہ و بچہ کی خبرگیری، سیلان الرحم، استحاضہ، دلالت کے بعد، تحریکات جنسی بچوں میں، نفسی امتیازات، بچوں اور بڑوں میں جنسی تحریکات، آوارہ جنسیات، بوڑھے، جنسی امراض، کشف، مباشرت، احتلام، جلق، عریاں، سیلان، کثرت احتلام، کثرت انزال، نامردی، آتشک، سوزاک، جنسی احتمال کے نتائج، رومانیت اور بدچلنی، [illegible]


صحت عامہ کا سالنامہ ۱۳۵۵ ف

## "جنگ و امن"

نہایت اہتمام سے شائع ہو چکا ہے

جس میں

۱۔ جنگ کیوں شروع ہوئی۔
۲۔ جنگ کی نشری کہانی۔
۳۔ جنگ کا اثر صحت پر
۴۔ سائنس دانوں کے ماہرانہ تجربات
۵۔ زمانہ جنگ کے سائنسی ایجادات
۶۔ انسانیت پر ایک طنز۔ بالشویزم کی تحقیق
۷۔ یار وفادار کی زکات
۸۔ زمانہ جنگ کے مسائل صحت
۹۔ صحت عامہ کی ترقی کا منصوبہ جنگ کے بعد
۱۰۔ نازیوں کے عروج و زوال کی داستان
۱۱۔ جنگ اور وبائی امراض
۱۲۔ مشرق بعید کی سیاست
۱۳۔ جاپان کی اندرونی حالت
۱۴۔ جاپان کی خارجی پالیسی
۱۵۔ جاپان کی نئی مشکلات
۱۶۔ جاپان کے خلاف برطانوی اقدام
۱۷۔ جاپان نے ہتھیار ڈال دیئے تحدید کی کامیابی مسٹر چرچل کی تقریر۔
۱۸۔ کیا دائمی امن کا قیام ممکن ہے؟
۱۹۔ اسلامی جمہوریت ہی امن کا صحیح راستہ ہے۔
۲۰۔ قیام امن کی ملکی و عظیم الشان تنظیم
۲۱۔ مجلس قیام امن کی سالانہ رپورٹ
۲۲۔ امن پسندی کی خواہش ایک فطری جذبہ ہے
۲۳۔ نواب رشید نواز جنگ بہادر کا خطبہ صدارت
۲۴۔ تنظیم امن عامہ، پیام امن، نتائج امن، پیام امن
۲۵۔ دور عثمانی کے امتیازات رواداری جیسے اہم اور مکمل مضامین جمع کئے گئے ہیں قیمت تین روپیہ سکہ عثمانیہ

**مہتمم صحت عامہ پبلشر روزنامہ**

تمپ بازار حیدرآباد دکن

# امراض کی روک تھام

(۲)

**طاعون** ایسے جراثیم کے ذریعے پھیلتا ہے جو حیوانی جسم سے باہر زندہ نہیں رہ سکتے اس بیماری کو عموماً چوہے ایک خاص قسم کے پسوؤں کے ذریعے جو ان پر پائے جاتے ہیں۔ انسانوں میں پھیلاتے ہیں۔ لیکن یہ یاد رکھنا چاہیئے کہ طاعون کی چند ایسی قسمیں بھی ہیں۔ جو براہ راست انسان سے انسان کو لگتی ہیں۔ اور اگرچہ وہ ہندوستان میں عام نہیں۔ لیکن ان کے سخت وبائی ہونے کی وجہ سے یہ بات ذہن میں رکھنی چاہیئے کہ اس مرض کا اس طریق سے لگنا بھی ممکن ہے

چوہوں کے پسو چوہوں کا طاعونی خون چوس کر اس مرض کے جراثیم لے لیتے ہیں۔ یہ جراثیم پسو کے جسم میں بڑھتے رہتے ہیں۔ اور جب پسو دوبارہ چوہے یا آدمی کو کاٹتا ہے تو وہ وبائے طاعون کو پھیلاتا ہے۔

پسو چوہوں کے بلوں میں انڈے دیتے ہیں اور ان جانوروں کے جسم کی گرمی سے ان کے بچے نکل آتے ہیں۔ انہیں جانوروں سے انہیں خوراک ملتی رہتی ہے۔ اور انہیں کے ذریعے وہ ایک جگہ سے دوسری جگہ چلے جاتے ہیں۔

جب چوہے مرجاتے ہیں یا اپنے بل چھوڑ جاتے ہیں۔ تو پسو اپنی معمول کی خوراک بند ہو جانے سے انسانوں کو کاٹنے لگتے ہیں اگرچہ وہ عموماً ایسا نہیں کرنا چاہتے۔

جب لوگ سفر کرتے ہیں تو طاعون ایک جگہ سے دوسری جگہ اس طرح جا پہنچتا ہے کہ یہ پسو یا تو ان کے جسموں پر یا ان کے بستروں یا اسباب میں چلے جاتے ہیں۔ اور اگر چھوت پہنچانے والا آدمی خود بیمار پڑتا ہے۔ اس لئے طاعون کا سامنا کرنے اور اس کو جڑ سے اکھاڑنے کے لئے ہمیں چوہوں اور چوہوں کے پسوؤں کی غارت گری کرنی چاہیئے۔ لہذا طاعون کی ہم اسی صورت میں بیخ کنی کر سکتے ہیں جب کہ ہندوستان کے ہر شہر اور گاؤں میں حسب ذیل انتظام ہو۔

(ا) ایسے صاف اچھے بنے ہوئے مکانات جن میں چوہوں کو بل بنانے کی جگہ نہ ملے گویا گھر چوہوں کے اثر سے پاک صاف ہو۔

(ب) ایسے مکانات جن میں ادھر ادھر چوہے کے کوئی ذرے یا دانے بکھرے نہ پڑے رہیں جن پر چوہے دوڑے آتے ہیں۔

یورپ میں ہم لوگ چوہوں کو انسان کا بڑا سخت دشمن جانتے ہیں۔ اس لئے وہ گھر کے پاس آرام سے نہیں رہ سکتے۔ لیکن یہاں ہندوستان میں تو وہ خاصے پالے اور بڑھائے جاتے ہیں۔ لیکن اب لوگ جان گئے ہیں کہ وہ کیسی خوفناک بیماری پھیلاتے ہیں۔ اس لئے شاید اب وہ ان پر اس قدر مہربان نہ رہینگے۔

یہ نہایت ضروری بات ہے کہ دیواروں میں ایسے شگاف یا سوراخ بالکل نہ ہوں جن میں چوہے رہ کر بچے دے سکیں۔ اس ضرورت کے ظاہر کرنے کے لئے ہمیں مشرقی بنگال کے حالات بتانے چاہئیں۔ جہاں نسبتاً چوہوں کی بہت کمی ہے۔ ہندوستان کے اس حصے کے لوگوں میں یہ خاص قابل غور بات ہے کہ اس ملک کے اور مقامات کے باشندوں کے مقابلے میں وہ صاف اور تیار رہتے ہیں نہ صرف اپنے جسم کے باب میں۔ بلکہ اپنے گھر اور اس کے گرد و نواح کے باب میں بھی گھروں کے گرد اور آس پاس کوڑا پھیلا ہوا وہاں شاید ہی کبھی نظر آئے گا۔ کوئی غیر ضروری چیز مکان کے فرش پر پڑی نہیں پائی جائے گی ان کے مکانات بہتر بنے ہوئے ہوتے ہیں۔ اور وہاں چوہوں کے رہنے کی کوئی جگہ نہیں ہوتی حال میں جنوبی بنگال کے دو صاف ستھرے گاؤں پورنیا اور پتراوا اور نیز بھاگل پور کی نہایت نصیحت آموز تصویریں شائع کی گئی ہیں یہ مقامات طاعون سے پاک ہیں۔ وہاں کوئی بھی وبا نہیں ہے۔ نہ طاعون پھیلانے والے چوہے ہیں۔

طاعون درحقیقت کیڑوں اور گندگی کی بیماری ہے۔ اور صفائی اس کی سب سے سخت دشمن ہے یہ بھی یاد رہے کہ تمام کیڑے روشنی اور دھوپ سے نفرت رکھتے ہیں۔ پس یہ نہایت ضروری ہے کہ ہمارے گھروں میں کوئی اندھیرے گوشے نہ ہوں اور یہ ممکن ہو کہ یہ دھوپ روشنی اور صحت بخش مکان کے ہر حصے میں پہنچ سکیں۔

فرش اور کمروں کے دیواروں پر مٹی کے تیل اور صابن کا امیلشن لگانے سے نیومر سکتے ہیں۔ اور جب وہ کپڑوں۔ غلہ یا اسباب میں ہوں تو ان کو الگ الگ اچھی طرح کھولنے کے لئے تھوڑی تک دھوپ میں رکھنے سے۔

یہ ضروری یاد رکھنے کی بات ہے کہ جب ہم طاعون کے درمیان رہتے ہیں تو پلیگ کے عرق کا ٹیکہ لگوانے سے ہم اس سے نسبتاً یقینی طور پر بچ سکتے ہیں۔ وہ اس طرح کہ یہ عرق ایسی طرح بنایا جاتا ہے کہ ہر لحاظ سے بالکل صاف ہوتا ہے۔ اور اس میں تندرستی کو ضرر پہنچانے یا ذات بگاڑنے کی کوئی چیز نہیں ہوتی۔

---

## بقیہ کیا آپ جانتے ہیں؟

سیول اسپتالوں، دیہاتی دواخانوں اور کلینکوں، زچہ خانوں اسکولوں اور عورتوں کے انسٹی ٹیوٹوں میں میں مفید کام کے بہت سے موقع ہیں

لیڈی ڈیوٹی رضاکار خواتین کی سروس کے صدر ہیں اس میں مدد دینے کی خواہش اور اہلیت رکھنے والی خواتین کی تعداد جس قدر زیادہ ہوگی اس قدر یہ سروس زیادہ کام کر سکے گی۔


**صحت عامہ کا چندہ**

اندرون ملک بیرون ملک حکومت سے

بنیات نمبر ۔۔۔ ۔۔۔ ۔۔۔

# اخراجی نظام کی اہمیت

زندگی کا ہر لمحہ جسم میں ہزاروں نئے تغیرات کا پیش خیمہ ہوتا ہے کچھ بنتا ہے کچھ بگڑتا ہے غذا پانی کا استعمال ہو یا بھاگ دوڑ کیمیائی تغیرات ہر وقت ہوتے رہتے ہیں ان تغیرات کے مفید حاصل قوت اور توانائی کیلئے جسم میں جذب کر لیتے جاتے ہیں اور مضر حاصلات مختلف اشکال میں باہر نکال پھینکے جاتے ہیں یہ مضر حاصلات کئی قسم کے ہوتے ہیں مثلاً فضلۂ کاربن ڈائی اکسائیڈ، بہت سے ایسے مرکبات جو پانی میں حل پذیر ہونے کیوجہ سے خونمیں شریک ہکے ساتھ ساتھ سارے جسم انسانی میں پھیل جاتے ہیں فضلہ کیا ہے یہ کس طرح سے خارج کیا جاتا ہے ہضمی نظام کی تفصیلات پر غور کرتے ہوئے ہم ان امور سے واقف ہو چکے ہیں ہمیں یہ بھی معلوم ہے کہ کاربن ڈائی اکسائیڈ جو صحت انسانی کے لئے ایک بڑی مضر چیز ہے تنفسی نظام کے ذریعہ خارج کی جاتی رہتی ہے۔

دیگر اخراجی اعضاء سے جسم کو پاک اور آزاد کرنے میں گردوں کا فعل سب سے اہم ہے۔ گردوں کی شکل تو آپ نے دیکھی ہے جیسے بکرے کے گردے ہوتے ہیں ویسے ہی گردے ہمارے بھی ہوتے ہیں۔ ایسے جیسے دو بڑے سیم کے بیج! ان میں بے شمار چھوٹی چھوٹی نالیاں پائی جاتی ہیں ان نالیوں کی ابتداء میں ایک چھوٹی سی کیسہ نما یعنے تھیلی نما ساخت ہوتی ہے یہ دراصل چھلنی کے فرائض انجام دیتی ہے یہاں پر خون کی تقطیر کا عمل ہوتا ہے یعنے وہ صاف کر دیا جاتا ہے اسطرح کہ خاص خون ایک طرف اور خون میں حل پذیر پانی اور دیگر نامیاتی مادے دوسری طرف ہو جاتے ہیں اور خون میں موجود دوسرے تمام مادے بھی یہاں روک لئے جاتے ہیں۔

گردوں کی ان باریک باریک سی نالیوں پر تھیلی نما ساخت کے اوپر کچھ چھوٹی چھوٹی خون کی نالیوں سے اس طرح گھیرا ہوتا ہے کہ ایک جال سا بن جاتا ہے یہاں پر وہ مختلف عمل مکمل پاتے ہیں۔ سب سے پہلے تو صحت کے قابل اخراج مادے خون سے نکال لئے جاتے ہیں اس کے بعد تھیلی نما ساخت پر یہاں علیحدہ کر دیا گیا پانی کا کچھ حصہ دوبارہ جذب کر لیا جاتا ہے اسکے بعد گردوں کے ذریعہ مکمل حاصل یعنے جتنا گردوں کی نالیوں کے ذریعہ مثانہ میں منتقل کر دیا جاتا ہے اس گفتگو کا خلاصہ یہ ہے کہ پیشاب بنی آخری ہیئت میں پہنچنے پہنچنے تک تین مدارج سے گزرتا ہے سب سے پہلے خون میں سے پانی اور نامیاتی مادے، وگیرہ لئے جاتے ہیں اس کے بعد روکے ہوئے پانی کا کچھ حصہ دوبارہ جذب کر لیا جاتا ہے۔ جو کچھ باقی رہ جائے وہی پیشاب ہے۔

پانی ہمارے جسم سے پیشاب کے علاوہ دوسرے طریقوں سے بھی خارج ہوتا رہتا ہے مثلاً پسینہ کے ذریعہ اور سانس کے ذریعہ اس طرح خارج ہونیوالے پانی کی مقدار حالات اور ماحول کے لحاظ سے بدلتی رہتی ہے ایک دلچسپ بات یہ ہے کہ اس طرح خارج ہونیوالے پانی کی مقدار کا براہ راست اثر گردوں کے فعل پر پڑتا ہے اور ان کے ذریعہ خون سے علیحدہ ہونے والے پانی کی مقدار کم یا زیادہ ہو جاتی ہے یہی وجہ ہے کہ گرما کے موسم میں جبکہ پسینہ بہت زیادہ نکلتا ہے باوجود زیادہ پانی کے استعمال کے پیشاب کی مقدار کم ہو جاتی ہے اسکے برخلاف موسم سرما میں جبکہ ہم نسبتاً کم پانی استعمال کرتے ہیں پیشاب زیادہ مقدار میں اور بار بار آتا ہے۔

گردوں کے علاوہ جگر بھی اخراجی نظام کا ایک اہم رکن ہے۔ یہ نہ صرف گردوں کے فعل کو تقویت پہنچاتا ہے بلکہ بعض خاص خاص مضر حاصلات جو گردوں کے ذریعہ روکے نہیں جا سکتے اسی کے ذریعہ خارج ہوتے ہیں جیسا کہ ہم کو معلوم ہے خون سرخ اور سفید دو جسیموں پر مشتمل ہوتا ہے جب سرخ جسیمے بیکار ہو جاتے ہیں تو تحلیل کر دیئے جاتے ہیں کارآمد اجزا تو طحال میں محفوظ کر لئے جاتے اور بیکار مادے جگر کے ذریعہ پت نالی میں منتقل ہوتے اور پھر وہاں سے باہر خارج کر دیئے جاتے ہیں آپ نے دیکھا ہوگا کہ بتاتا ہے پر زندگی بسر کرنے والے مثلاً گردوں وغیرہ میں پت سبز رنگ کا ہوتا ہے اس کے برخلاف گوشت خوار جانوروں کے پت کا رنگ سیاہ نما ہوتا ہے رنگ کا یہ فرق دراصل پت میں شامل ان ہی قابل اخراج مادوں کی اختلاف پر منحصر ہے جگر کی رو سے ایک اور مضر حاصل کو خون سے علیحدہ کر لیا جاتا ہے۔ اگر پت کیمیاوی طور پر بالکل معتدل اور صحتمند نہ ہو تو یہ مادہ پت میں حل ہو جانے کے بجائے چھوٹے چھوٹے ذرات کی شکل میں باقی رہتا ہے اور اسی حالت میں پت نالیوں سے خارج کیا جاتا ہے لیکن اگر کسی طرح کے یہ چھوٹے چھوٹے ذریعہ آپس میں ملکر چھوٹی سی پتھری یا گولی بنا لیں تو یہ پت نالی اس رکاوٹ کی وجہ پھیل جاتی ہے جسکے باعث شدید درد محسوس ہوتا ہے۔ اسی درد کو درد سنگ مثانہ کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے طب جدید میں اس پتھری کو تحلیل کرنے کی کوئی دوا ابھی تک معلوم نہیں ہو سکی البتہ جراحی کے ذریعہ کامیاب طور پر اس پتھری کو دفع کیا جا سکتا ہے۔

پسینے کے غدود بھی اخراجی نظام کا جز ہیں۔ ان کے ذریعہ پانی اور بعض خلو پانی اخراجی مادے مثلاً امونیا وغیرہ خارج کی جاتی ہے امونیا ایک بدبو دار گیس ہے چنانچہ اس کی بدبو پسینہ میں قابل لحاظ طور پر محسوس کیجاتی ہے پسینے کا اخراج جسمانی حرارت کو ایک معتدل حالت پر برقرار رکھنے میں بڑی مدد کرتا ہے۔

اخراجی نظام کی اہمیت سے چشم پوشی نہیں کی جا سکتی۔ اگر یہ نظام ٹھیک طریقے سے عمل نہ کرے تو اس سے بڑی بڑی پیچیدگیاں کھڑی ہو جاتی ہیں اور صحت برقرار نہیں رہ سکتی۔ اور آپ جانتے ہیں انسان کی سب سے بڑی دولت صحت ہے۔

---

## بقیہ اندھیرے گھر کا اُجالا

اور تکلیفوں کا تریاق ہے لیکن باوجود ان تمام خوبیوں کے نہ وہ خریدی جا سکتی ہے نہ بھیک مانگ کر ملکتی ہے نہ قرض لی جا سکتی ہے نہ اس کو چرا کر حاصل کر سکتے ہیں اس لئے کہ یہ وہ چیز ہے کہ جب تک وہ استعمال نہ کی جائے بیکار ہے جو لوگ کہتے ہیں معذور ہیں اور وہ اس کے لئے دست سوال بلند کرتے ہیں۔ اس لئے اگر تم چاہتے ہو کہ لوگ تم کو پسند کریں تمہاری عزت کریں تم صحت مند زندگی بسر کریں تو لوگوں سے مخلصانہ پیشانی سے پیش آؤ۔

## بقیہ روس میں جسمانی پرورش

[illegible] تعلیم، صحت، دیانت، جوانمردی اور سچائی کے اساس کی ہے ہمارے دلوں میں کارہائے عظیم کی رگوں میں بدل سکتی ہے جس کے بس پہلو چاہے انقلابی ہو کہ [illegible] ہو سکتی ہے۔

نفسیاتی علاج

# ہپناٹزم

ڈاکٹر شرف الحق تجربات

اس کا مطلب عام مریض کے جسم پر ایسا قوی اثر ڈالتا ہے کہ وہ اپنے ہی دماغ سے اپنے جسم کو بعض [illegible] نجات دلا سکے۔ دراصل یہ ایک قسم کا سمرزم یا [illegible] ہے کیونکہ اس میں بھی مریض پر کم و بیش [illegible] کیفیت پیدا کی جاتی ہے جو اس میں ہوتی ہے [illegible] ترکیب یہ ہے کہ معمولی یعنی مریض ایک آرام [illegible] آرام سے بٹھا دیا جاتا ہے اسطرح کہ اس کا جسم [illegible] ہے اور کسی قسم کی تکلیف نہ ہو ایک چمکدار چیز مثلاً بجلی کا قمقمہ اسکی آنکھوں سے کوئی [illegible] اونچا اوپر اس طرح رکھ دیا جاتا ہے یا عامل اپنے ہاتھ میں پکڑتا رہتا ہے کہ مریض کی آنکھوں پر زیادہ دباؤ پڑتا رہے اور وہ اسے بغور دیکھے اور تصور بھی اسی پر جمائے۔ بعض مریضوں پر تو ایک آدھ ہی منٹ میں ایک قسم کی حیرت اور پھر سکتے کی سی کیفیت طاری ہو جاتی ہے اگر انکا ہاتھ یا پاؤں ذرا سا اٹھایا جائے تو چھوڑ دینے پر بھی وہ اسی حالت میں رہ جاتا ہے مگر ایسا نہ ہو جو اکثر نہیں ہوتا تو بہت ہی دھیمی سریلی آواز اور نرم لہجے میں ابتدا ہی سے ایسی گفتگو شروع کرے جس سے مریض کو نیند آتی ہوئی محسوس ہونے لگے مثلاً کہا جائے کہ دیکھو تمہاری آنکھیں بھاری ہو رہی ہیں تمہارے پپوٹے بھاری ہو رہے ہیں۔ تم اب سو جاؤ گے تمہارا بازو بھاری ہو رہا ہے تم گرمی محسوس کر رہے ہو تم اب سو رہے ہو۔ ساتھ ہی ساتھ مریض کے شانے کو آہستہ آہستہ تھپکا جائے اور اپنے دونوں ہاتھوں کو یکے بعد دیگرے آہستہ آہستہ اس کے چہرے کے سامنے آدھی ترچھی حرکت دی جائے تذکورہ بالا جملے پہلے سے لکھ کر اگر یاد کر لئے جائیں تو عین وقت پر آسانی ہوتی ہے۔ پھر ایک ہاتھ مریض کا اٹھا کر کہا جائے۔ دیکھو میں تمہارا ہاتھ اٹھا رہا ہوں تم اسکو اسی حالت میں رہنے دو گے ضرور رہنے دو گے یہ جملے بھی بار بار کہے۔ مریض کی نبض تیز ہو جائیگی اور اس کے ہاتھ پاؤں سخت ہو جائیں گے اور جس طرف بھی موڑے جائیں گے غیر ارادی طور پر اسی حالت پر قائم ہو جائیں گے۔ اگر اسی حالت کو ذرہ اور زیادہ بڑھایا جائے تو ہپناٹزم کے پیشہ ور [illegible] بے تکلیف [illegible] ہو جاتا ہے اور انکو اس حالت کے وقعات یاد [illegible] نہیں رہتے [illegible] کر [illegible] ہو جاتا ہے [illegible] مگر اس حالت میں بھی وہ عامل کی دھیمی آواز کو [illegible] سن سکتا ہے اور عامل کہے [illegible] جو کچھ [illegible] ہوش میں آنے کے بعد [illegible] یاد بھی رہتا ہے ورنہ بھول جاتا ہے مگر اس کی یہ بھولی ان حواس کے لئے ہوتی ہے جو وہ ہوشیاری کے عالم میں رکھتا ہے نہ کہ ان حواس کے لئے جو غفلت کے عالم میں بھی کام کرتے رہتے ہیں اور جن سے دراصل عامل یا ڈاکٹر کام لیتا ہے۔

میں مریض سے اس حالت میں کہتا ہوں کہ دیکھو اسوقت ۹ بجے ہیں تم ۱۰ بجے ٹھیک ۱۰ بجے یہ صراحی جو سامنے رکھی ہے لات مار کر توڑ ڈالو۔ بہت ممکن ہے کہ وہ اس کا یہ جواب دے کہ اسمیں شاید کوئی غلاظت گر گئی ہوگی اس صراحی پر کسی بچے یا کتے نے پیشاب کر دیا ہوگا۔ میں اس سے بھی زیادہ مضحکہ خیز کوئی حکم اسے دیتا ہوں اور وہ اسطرح مجھے جواب دیتا ہے کہ گویا میرا حکم قطعی ہے اور اس میں ضرور کوئی مصلحت ہوگی۔ پھر وہ اس اثر کے تحت سوچ سوچ کر مجھے جواب دیتا ہے اور بعد میں اس پر قطعی عمل کرتا ہے یہانتک کہ اگر اس سے کہا گیا کہ ۱۰ بجے میں ۸ فروری کو ایسا ایسا کرنا تو وہ قطعی ۱۰ بجے میں ٹھیک ۸ فروری کو وہی عمل کرے گا۔ میں کسی عام کے مریض سے کہتا ہوں کہ دیکھو تم کس قدر دبلے ہو گئے ہو۔ کیوں ہر رات تم اپنے کپڑے اور بستر خراب کر لیتے ہو۔ تمہیں اپنی صحت کا خیال نہیں۔ تم کمزور ہو تے جاؤ گے۔ دیکھو تم جلدی مر جاؤ گے۔ دیکھو آئندہ تمہیں بخوبی نہ ہو۔ اس کا اثر یہ ہوتا ہے کہ دو چار ہی دفعہ کی اس نصیحت پر اسکی یہ عادت چھوٹ جاتی ہے۔

یہاں وہ ہوش و حواس کام کر رہے ہیں جن میں کم و بیش ہشیاری رہتی ہے۔ مگر کس طرح؟ پروفیسر [illegible] دو نمونوں کے آپریشن کو ایک ہی مقام پر یکساں طور پر داغ دیتا ہے۔ [illegible] سے کہتا ہے کہ تمہارے داہنے ہاتھوں کے [illegible] چھا کر دو۔ چنانچہ داہنے ہاتھ کے زخم [illegible] ہیں۔ دریافت ہاتھ کے دوران میں اس سے بھی عجیب بات یہ ہے کہ اس عمل سے دوران خون [illegible] پیدا کئے جا سکتے ہیں حتیٰ کہ [illegible] کے ذریعہ سے انسان کی بیماری تو دور [illegible] زندگی [illegible] جا سکے۔ دوران [illegible] حالت ضعف کے آثار کو جوانی اور [illegible] سے بدلا جا سکے۔

جیمس بریڈ کا بیان ہے کہ [illegible] سے بڑا کام لیا جا سکتا ہے [illegible] آپریشن میں تو اس کے انتظار کی بھی ضرورت [illegible] ہوتی کہ مریض بالکل بیہوش ہو جائے یعنی [illegible] کی بیہوشی ہو اور یہ بیان کا [illegible] میں دیکھا ہے کہ ابتدا ہی میں مریض خاص [illegible] مرض کی طرف متوجہ ہو جاتا ہے اور اس کا صرف متوجہ [illegible] ہی معمولی دکھ درد کو موقوف کر دیتا ہے وہ بھی کہتا [illegible] ایسے مریض بھی اس سے مستفید ہوتے ہیں جو اس عمل [illegible] مطلقاً اعتقاد نہ رکھتے تھے۔" مگر اسکے باوجود [illegible] کبھی اس کا باقاعدہ استعمال نہیں کیا گیا۔ اور خود [illegible] نے بھی کسی آپریشن میں اس سے کام نہیں لیا۔ کیونکہ کلوروفارم اور بعض قسم کی گیسیں اس سے زیادہ دیرپا اثر رکھنے والی موجود ہیں اور اس سے بھی بہتر وہ زیر جلد پچکاریاں ہیں جو جسم کے زیر عمل حصوں کو بے حس کر دیتی ہیں اور وہ پچکاریاں جن کے استعمال کے بعد آپریشن میں ایک بوند تک خون کی نہیں نکلتی۔ ان چیزوں نے یہ ممکن کر دیا ہے کہ آگے چل کر آدمی خود اپنے اوپر ہر طرح کا بڑے سے بڑا آپریشن کر سکے گا۔ مثلاً جگر آنتوں۔ پتہ۔ مثانہ وغیرہ کے آپریشن جیسا کہ حال میں یورپ میں ایک جگہ ہوا ہے۔

یورپ میں بریڈزم کے زوال کی وجہ ایک اور بھی ہوئی۔ اول تو یہ کہ آسان ہونیکے سبب ہر کس و ناکس اس کو لے بیٹھا۔ دوسری وجہ یہ ہوئی کہ بعض اوقات عوام تو درکنار خود ڈاکٹر صاحب ہی کو یہ مشکل پیش آتی ہے کہ زیادہ

# روس میں جسمانی پرورش

[illegible]

طلبات وسیع ہوتے ہیں جن کے اندر تربیت
[illegible] جسمانی لحاظ سے [illegible]
[illegible] ہوتے ہیں جن کا دماغ [illegible]
[illegible] جن کے دماغ اجتماعی زندگی
[illegible] اعیان اور آدرشوں سے
معمور ہوتے ہیں اور جن کے دلوں میں زندہ
بننے کی [illegible] جوش اور امنگ پیدا کرتی ہیں
[illegible] نظام کے تحت [illegible] نے مذہبی توہمات
کی جگہ لے لی ہے اور وہ لوگ جو زندگی کو بالم
[illegible] بندھنوں کا گہوارہ سمجھتے تھے آج ان کے دل
زندگی کے جوش و خروش اور امنگوں اور
آرزوؤں سے معمور ہیں۔ سوویت نظام میں زندگی
کے معنی ہیں لامعلوم مشکل اور خطرناک دنیاؤں
میں امید رجائیت اور کامیابی کے یقین کے
ساتھ ایک چھلانگ مارنا۔ اور سوویت روس کے
باشندے ایسا انفرادی طور پر نہیں کرتے بلکہ
اجتماعی طور پر۔

برطانیہ ہو یا فرانس، اٹلی ہو یا جرمنی
امریکہ ہو یا سوویت روس ہر جگہ تعلیم کا مطلب
یہ ہے کہ سماج کے ان پائدار اور انفرادی
اقدار و خصوصیات کی حفاظت کی جائے جو
اسے ورثے میں ملی ہیں۔ سماج کی نقصان
رساں خصوصیات کو بدلنے کی کوشش کی جائے
اور سماج کے مخصوص قومی کردار کو برقرار
رکھنے کا انتظام کیا جائے۔ اس طرح گویا ہر
تعلیمی نظام انسان کو انسان بنانے کی کوشش
کرتا ہے نہ کہ اسے طوطا بننے پر مجبور کرتا ہے۔
اس طرح گویا ہر ملک کے تعلیمی اداروں کے
پیش نظر یہ مقصد ہوتا ہے کہ اپنے افراد کو دوسروں
کا نقال نہ بنایا جائے بلکہ اس کے اندر خود
اپنی خصوصیات کی بہترین نمائندگی کی صلاحیتیں
پیدا کی جائیں اور فرد کے کیرکٹر و ملی صفتوں سے
بے تعلق اور بے ربط نہ کیا جائے۔ میرا یہ مطلب
نہیں ہے کہ قومی کیرکٹر کو ترقی دینے اور اس
کی حفاظت کرنے کا مقصد نسلی نفرت اور غیریت
کو تقویت دینا ہے۔ میرا یہ ہرگز مطلب نہیں کہ
ہندوستان کا تعلیمی نظام جاپانیوں کی طرح اپنی
قوم کے علاوہ ساری دنیا کی قوموں سے نفرت
کرنا سکھائے یا نازی جرمنی کی جارحیت دشمنی
کی طرح نسلی منافرت اور تعصب کی بنیادوں پر
اس کی تعمیر کی جائے یا جنوبی افریقہ اور اسٹریلیا
کی طرح نظام تعلیم کے ذریعہ رنگ کے تعصب کو
فروغ دیا جائے۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ جغرافیائی
حالات، سماجی تاریخ، پیداوار اور کھپت کے
ذرائع اور آلات کی ترقی ہر قوم کی زندگی اور
اس کے عادات و افکار پر اثر ڈالتے ہیں
اور موخر الذکر اس مخصوص قوم کے کردار اور
اس کے تہذیبی اقدار کی تعمیر کرتے ہیں۔
چنانچہ نظام تعلیم کا فرض ہے کہ اس قومی کردار
اور سماجی اقدار کو نشوونما اور فروغ دینے
کی کوشش کرے نہ کہ اسے دبانے اور کچلنے کی
یہی وجہ ہے کہ غیر ملکی نظام تعلیم کا زبردستی
کسی قوم پر مسلط کر دینا اس کے لئے ناقابل تلافی
نقصان کا باعث ہوتا ہے۔ ہندوستان کا قومی
کردار کافی ترقی یافتہ واقع ہوا ہے لازمی طور
پر غیر ملکی نظام تعلیم یہاں کبھی اس سے ہم آہنگ
نہیں ہو سکتا اور اس کی ناکامیابی یقینی ہے۔
ذرا سوچئے کہ فرانسیسی نظام تعلیم کو اگر انگلستان
پر مسلط کر دیا جائے یا جرمن نظام تعلیم کو فرانس
پر تو کتنے تباہ کن نتائج برآمد ہونگے نتیجہ یہ ہوگا
کہ ان ملکوں کے لوگ طوطا بن جائینگے۔ مان لیا
کہ انھیں فائر کرنا ضرور آجائے گا۔ لیکن سرکس
میں بھی تو جانوروں کو فائر کرنا ضرور سکھلایا
جاتا ہے۔ انھیں غیر ملکی زبان میں کمال صفائی
اور روانی کے ساتھ بولنا آجائے گا لیکن چالاک
طوطے یہ بھی کر لیتے ہیں صرف ایک ایسا قومی
نظام تعلیم جو ماضی کے اور حال کی ضرورتوں
سے ہم آہنگ ہو اور مستقبل کے خطرات کا مقابلہ
کرنے کے لئے آہستہ آہستہ وجود میں لایا گیا
ہو ہمیں نقال ہونے سے بچا سکتا ہے
ورنہ ہم خارجی باتوں کے اعتبار سے تو انگریزوں
کے نقال بن جائیں گے اور داخلی اعتبار سے
ہم انگریزوں کی ان اعلیٰ خصوصیات سے عاری
رہیں گے جو ان کی قومی کردار کی تعمیر کرتی ہیں

# حاجتِ ضروری

صحت والے شخص کو عام حالات میں دو دفعہ پاخانہ جانا چاہیئے۔ صبح کے وقت جس کو ٹھیک پاخانہ آجاتا ہے وہ ایک وقت جاتے ہیں تو بھی کچھ نقص نہیں۔ تین دفعہ ٹٹی جانا صحت میں نقص ظاہر کرتا ہے۔ ایک ٹٹی کی بابت [illegible] ایک یا دو گی۔ دو یا چھ گی وغیرہ [illegible] بیماری [illegible]

پاخانہ جاتے ہی ایکبارگی آجائے۔ زیادہ زور لگانا [illegible] زیادہ [illegible] ملی کی [illegible] [illegible] اچھا پاخانہ آجانے کی علامت [illegible] کی وجہ سے [illegible] پاخانہ آجائے تو [illegible] خراب نہیں سمجھنا چاہیئے۔ بہت سخت [illegible] آئیں یا اس کے خلاف بہت لوٹا ہوا یتلا بہت بدبودار اور ایک دو بار سے زیادہ آئے تو یہ خرابی [illegible]

طاقت بخش کھانا کھا لینے سے طاقت [illegible] آجایا کرتی۔ طاقت تو اس وقت حاصل ہوتی ہے جب کھانا ٹھیک ہضم ہو کر اس کا اچھا حصہ [illegible] میں تبدیل ہو جائے۔ اور [illegible] حصہ پاخانہ کی صورت میں [illegible] طرح باہر [illegible] شروع سے آخر تک تمام سلسلہ ٹھیک چلے تبھی صحت اور طاقت حاصل ہوتی ہے۔ اندر ڈالنے کی نسبت باہر نکلنے والے فعل کی طرف زیادہ توجہ دینی چاہیئے کیونکہ ناقص اور ردی حصہ اگر شکل بخش طور پر خارج نہ ہو تو اندر سڑ اندر اور زہر پیدا کریگا۔ اس کے زہریلے مواد انتڑیوں میں جذب ہو کر تمام جسم کی صحت پر بری طرح اثر انداز ہو سکتے ہیں۔ قدرت کے انتظام میں پاخانہ جسم سے تمام قسم کے میل اور زہر نکالنے کا سب سے اہم ذریعہ بنایا گیا ہے۔ بہت بار دیکھا گیا کہ کسی اور جسمانی یا دماغی بیماری کے ساتھ ساتھ قبض کی علامت بھی موجود ہے۔ دوائی یا انیما کے ذریعہ جب پاخانہ بہت اچھی [illegible] آگیا تو [illegible] بیماری کی علامتیں [illegible] ہو گئیں۔

قبض فی زمانہ ایک عام [illegible] اندازہ لگایا گیا ہے کہ ولایت [illegible] بیماریوں کے لئے [illegible] [illegible] قبض [illegible] ہم [illegible] [illegible] وغیرہ [illegible] کی [illegible] ہے [illegible] [illegible] ہنسنے [illegible] [illegible] جا رہی ہیں [illegible] بھی جا رہی ہے۔ وہ بھی [illegible]

صبح کو [illegible] شام کو [illegible]
زندگی [illegible]

دن بھر [illegible] اور بے قاعدگیاں کیں رات کو قبض کا [illegible] زندگی کی لذتیں اور [illegible] صبح کو رفع حاجت بھی ہو گئی۔

لیکن یاد رکھو قدرت [illegible] کے کون کون [illegible] لیتی ہے [illegible] اس میں کچھ شک نہیں کہ لاکھوں قیمتی جانیں [illegible] قبض کے ہاتھوں تباہ ہو گئیں۔ [illegible] ہر دس بیماریوں میں سے آٹھ بیماریوں کی جڑ قبض ہے اس واسطے قبض کی اصلاح کے لئے ہر ممکن کوشش کریں۔ ایک دہلی کے رئیس خاص طور پر قبض کے متعلق مشورہ لینے کے لئے میرے پاس لاہور تشریف لائے کہنے لگے "اڑد کی دال۔ آلو۔ کچالو۔ بھنڈی۔ کیلا۔ گوشت۔ برفی اور سگریٹ یہ میری زندگی کے آدھار ہیں۔ ان کا پرہیز مت کرائیے اور جو کہیں گے کر دونگا۔ جو کھلا پلا کے کھا دونگا قیمتی سے قیمتی دوائی خریدنے کو طیار ہوں۔" میں نے کہا آپ کی قبض کی یہی آٹھ وجوہات ہیں۔ ان کو چھوڑ دو اور صبح شام تیز رفتار سے دو [illegible] کی سیر کیا کرو [illegible] دودھ [illegible] [illegible] میں نے کہا اچھا [illegible] [illegible] ایک خاص انداز سے [illegible] [illegible] [illegible]

# کیا آپ جانتے ہیں۔؟

۱۹ر دسمبر کو دہلی کے لال قلعہ کے باہر ایک خاص [illegible] جس میں [illegible] ہندوستان کے کمانڈر انچیف۔ [illegible] اور [illegible] فوجی افسروں نے ہندوستانی فوج کے بارہ سورماؤں کی عزت افزائی کی۔

یہ منظر نہایت دلکش تھا۔ ان سورماؤں کی رشتہ دار خواتین کی [illegible] اور سولجروں [illegible] پنجاب رجمنٹ کے [illegible] باجوں کے گانے [illegible] [illegible] کی [illegible] کو [illegible] [illegible] کمانڈر انچیف [illegible] کیپٹن [illegible] کیپٹن۔

[illegible] سے پہلے پہنچے ہوئے تھے [illegible] شاہی وائسرائے تشریف لائے تو پریڈ کے میدان میں آپ کو شاہی سلامی دی گئی۔

جونہی قومی ترانہ کے آخری سر فضا میں ختم ہوئے لارڈ ویول جو فیلڈ مارشل کے لباس میں تھے گارڈ آف آنر کا معائنہ کرنے کے لئے آگے بڑھے۔ شاہی ہندوستانی بحریہ۔ فرسٹ رائل اسکاٹش فیوزلیئرز۔ ۹/۴ گورکھا رائفلز شاہی ہندوستانی ہوائیہ کے دستے نیز وکٹوریہ کراس کا اعزاز پانے والے سورماؤں کے جمعدار سنٹوؤں کے ساتھ بچکانہ [illegible] مستطیل بنائے کھڑے تھے اور یہ گارڈ آف آنر جس کے آدمیوں کا بانکپن اور رنگ ڈھنگ اپنی مثال آپ تھا۔ اس مستطیل کے اندر تھا۔

معائنہ کے دوران میں لیڈی ویول اس خاص حلقہ میں تشریف لے گئیں جو وکٹوریہ کراس پانے والے سورماؤں کے رشتہ داروں کے لئے بنایا گیا تھا۔ آپ نے ہر ایک کو مبارکباد دی اور مسکراہٹ سے اپنی خوشی کا اظہار کیا۔

گارڈ آف آنر کے معائنہ کے بعد ہز اکسلنسی وائسرائے اس طرف تشریف لائے جہاں سے انہیں سلامی دی گئی تھی۔ رائفل میں مجھن گورنگ نب پھرتی سے مارچ کرتے ہوئے لارڈ ویول کی [illegible] طرف اور بائیں ہاتھ سے سلامی دی۔ آپ کا دایاں بازو اس کارروائی میں کٹ گیا تھا جس کی بدولت انہیں وکٹوریہ کراس ملا ہے۔ ان کے متعلق سرکاری بیان [illegible] ہز اکسلنسی وائسرائے نے [illegible] کا تمغہ اس گورکھے سورما کے سینہ پر لگایا جس [illegible] ہز اکسلنسی یہ تمغہ لگا رہے تھے [illegible] والدین [illegible] ان کا [illegible] طرف [illegible]

اس کے بعد [illegible] رجمنٹ کے نائک فضل دین کی [illegible] کو جو سیاہ رنگ کے پٹکے پہنے ہوئے تھیں اپنے خاوند کا وکٹوریہ کراس حاصل کرنے کے لئے آگے لے جایا گیا۔ اس [illegible] فیوزلیئرز رائفلز کے جمعدار [illegible] کو [illegible] گھونگٹ [illegible] وکٹوریہ کراس دیا گیا جب آپ کو اس کے خاوند کا اعزاز دیا جا رہا تھا تو آپ [illegible] کانپ رہی تھیں۔

اس کے بعد [illegible] سنگھ اپنے بیٹے یعنی [illegible] پنجاب رجمنٹ کے لفٹننٹ کرنجیت سنگھ [illegible] کا وکٹوریہ کراس حاصل کرنے کے لئے آگے بڑھے۔ پھر سمارہ مہربان کو جو خوانی رنگ کا برقعہ پہنے ہوئے تھیں ان کے بیٹے لانس نائک شیر شاہ ایم۔ ایم متوفی (۱۶ر [illegible] پنجاب رجمنٹ کا وکٹوریہ کراس دیا گیا۔ تب ۵ راوین رائل گورکھا رائفلز کے رائفل میں تھا میں گورنگ متوفی کا اعزاز حاصل کرنے کے لئے ان کی والدہ زردی گورنگ جو نحیف لیکن بڑی باوقار تھیں آگے آئیں۔

آخر میں ہز اکسلنسی نے جاٹ رجمنٹ کے لانس نائک اسلام الدین متوفی کی والدہ کو جارج کراس عطا کیا۔

اس کے بعد وہ پانچ سورما اپنے اپنے تحریری سرکاری بیان حاصل کرنے کے لئے آگے بڑھے جنھیں ملک معظم نے وکٹوریہ کراس کے تمغوں سے مزین کیا تھا۔ یہ اصحاب شاہی ہندوستانی توپخانہ کے حوالدار امر اؤ سنگھ۔ فرسٹ مرہٹہ لائٹ انفنٹری کے سپاہی نامدیو جدھاؤ۔

چھٹی فرنٹیئر فورس رائفلز کے سپاہی علی حیدر ۱۵/۴ ویں پنجاب رجمنٹ کے نائک گیان سنگھ اور ۲/۲ ویں گورکھا رائفلز کے رائفل میں بھن بھگتا گورنگ تھے۔

۸/۴ ویں گورکھا رائفلز کے رائفل میں مجھن گورنگ اپنا تحریری سرکاری بیان حاصل کرنے کے لئے دوبارہ حضور وائسرائے کے پاس آئے۔

یہ شاندار تقریب مارچ پاسٹ کے ساتھ ختم ہوئی جس میں شاہی ہندوستانی فوج کا دستہ آگے آگے جا رہا تھا۔

(۲)

نئی دہلی۔ ۲۰ دسمبر۔ رضاکار خواتین کی ہندوستانی سروس اپنے قیام کے وقت سے (۱۹۴۲ء) جنگ کا بہت شاندار کام کر چکی ہے۔ اب وہ زمانہ بعد جنگ کے ان مسائل کی طرف متوجہ ہو رہی ہے جن کے حل کرنے میں وہ بہت اہم حصہ لے رہی ہے۔

جنگ کے دوران میں اس کی دس ہزار رضاکاروں نے سینکڑوں ہزاروں ہندوستانی اور [illegible] فوجیوں کی [illegible] کی۔ فراہم کیں بلکہ فوجی سپہ سالاروں کی اسکیم کے تحت انہوں نے فوج میں جانے والوں کی بیویوں اور خاوندوں کی بھی دیکھ بھال کی۔

رضاکار خواتین کی سروس کی متعدد سرگرمیوں میں سے چند سرگرمیاں حسب ذیل ہیں۔ دستکاریاں سکھانا۔ فوجی اسپتالوں میں باورچی خانوں کی نگرانی قحط کے سلسلہ میں امدادی کام محتاجوں کو کھانا کھلانا اور دودھ کے کلنکوں میں مدد دینا۔

زمانہ بعد جنگ کے ہندوستان میں ان رضاکار خواتین کے لئے جن کا اصول عمل ہے "میرا کام خدمت کرنا ہے" معاشرتی خدمت کے زبردست مواقع ہیں۔ جنگ نے دکھا دیا ہے کہ ہندوستان میں عورتیں کیا کچھ کر سکتی ہیں۔

# نیند

نیند بھی بیہوشی کی ایسی حالت کا نام ہے جس میں انسان ہوش و حواس سے عارضی طور پر معطل ہو جاتا ہے اور تمام بیرونی حواس مثلاً آنکھوں کان انگلیوں اور جسم کے دیگر اعضائے جسمانی سے دن بھر اس تمام کام لیتے رہتے ہیں ان کی طرف توجہ دینا چھوڑ دیتا ہے نیند میں بعض اوقات بیہوشی کامل نہیں ہوتی بلکہ بعض خصوصی حصے بعض حالات میں بالکل بیدار رہتے ہیں چنانچہ جب ایک بیٹھا ہوا شخص جب چلنا شروع ہو جاتا ہے تو فوراً بیدار ہو جاتا ہے۔ یا ایک بیمار بچہ کی ماں اپنے بچہ کی ذرا سی چیخ یا آواز پر بیدار ہو جاتی ہے حالانکہ باقی شور و غل اسکی نیند میں مطلق خلل انداز نہیں ہوتا۔

گو جزوی یا کلی بیہوشی نیند کی ایک اہم خصوصیت ہے لیکن نظام عصبی کے ہر ایک کام میں ایک حد تک اعتدال اور کمی ضرور پیدا ہو جاتی ہے اور ساختوں کی تحلیل کم اور تعمیر زیادہ ہوتی ہے اسلئے نیند صحیح طور پر تازگی بخش اور دافع تکان ہے۔

نیند میں دماغی مراکز اعلیٰ مراکز ادنیٰ کے افعال پر سے اپنا اقتدار ہٹا لیتے ہیں اور ادنیٰ قوتیں منفک کم و بیش ہوشیار رہتے ہیں۔ چنانچہ اگر کسی محو خواب کے پاؤں میں سوئی چبھوئی جائے تو وہ اپنے پاؤں کو کھینچ لیتا ہے گا ہے یہ ادنیٰ افعال غیر طبعی ہو جاتے ہیں۔ اور مریض خواب میں چلتا پھرتا یا چیختا چلاتا ہے یا باتیں کرتا اور خوف کھانا شروع کر دیتا ہے

## نیند کی گہرائی

نیند اپنی گہرائی میں مختلف ہوا کرتی ہے۔ بعضوں کی نیند ایسی ہوا کرتی ہے کہ وہ ذرا سی حرکت یا آواز پر بیدار ہو جاتے ہیں اور بعض بے جان شہتیر کی طرح ایسے سوتے ہیں کہ ان پر "گھوڑے بیچ کر سوتے" کی مثال صادق آتی ہے۔ ایک تانبے کے گھڑیال پر تانبے کا گیند مختلف اونچائیوں سے گرا کر نیند کی گہرائی کا اندازہ کیا گیا ہے۔ یہ پہلے چند منٹوں میں ہلکی ہوتی ہے پھر ایک گھنٹے تک سرعت کے ساتھ گہری ہو جاتی ہے

سونے کے بعد دوسرے گھنٹے کے دوران میں نیند سب اوقات سے زیادہ گہری ہوتی ہے بعد اسکی گہرائی چھوٹے چھوٹے وقفوں میں کم ہوتی جاتی ہے لیکن ادنیٰ حیوانات میں نیند ایسی گہری کبھی نہیں ہوتی جیسے انسانوں میں ہوتی ہے۔

## افعال جسمانی

نیند کے دوران میں تمام اہم افعال سست ہو جاتے ہیں اور قلب کی حرکت بھی سست ہو جاتی ہے پیشاب کی پیدائش میں بھی کمی ہو جاتی ہے اور بخارات دخانیہ بھی کم خارج ہوتے ہیں جسم میں حرارت کی پیدائش بھی کم ہو جاتی ہے اسلئے نیند میں بہ نسبت بیداری کے زیادہ سردی محسوس ہوتی ہے۔ چنانچہ اندازہ لگایا گیا ہے کہ حرارت کی پیدائش نیند کے دوران میں نصف کے قریب کم ہو جاتی ہے نیند میں حرارت جسمانی کے متعلق ایک اور دلچسپ مشاہدہ جو آلہ قیاس الحرارت کے ذریعہ کیا گیا ہے یہ ہے کہ ایک شخص جو رات کو سوتا ہے اسمیں تین بجے رات کے حرارت جسمانی بہت کم ہو جاتی ہے خواہ وہ سویا ہوا ہو یا جاگتا۔ اگر وہ شخص اپنی عادت کو بدل دے یعنی بجائے رات کے دن کو سونا شروع کر دے تو تقریباً چھ ہفتے کے بعد یہ تغیر رونما ہوتا ہے کہ بجائے رات کے تین بجے کے دن کے تین بجے حرارت بہت کم ہوتی ہے۔ اور اگر وہ شخص پھر رات کو سونا شروع کرے تو اسی طرح پھر چھ ہفتے کے بعد یہ تغیر رونما ہوتا ہے اور یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ بالعموم اکثر مریض رات کو اسی وقت مرتے ہیں۔

## نیند کی ماہیت

تا حال نیند کی صحیح ماہیت کسی کو معلوم نہیں ہوئی اسکے متعلق بہت سے بیانات ہیں لیکن ان میں سے کوئی بھی پورے طور پر اطمینان بخش نہیں ہے بقراط نے اسے حیوان کا خاصۂ فطری قرار دیا ہے ارسطو نے محض اسکے نتائج سے بحث کی ہے۔ جالینوس نے اس کا سبب رطوبت قرار دیا ہے جسکی وجہ سے اعصاب کے دماغی مناظر بند ہو جاتے ہیں۔

اطباء اسلامی نے بھی اس یونانی نظریہ کو تسلیم کیا ہے مغرب نے کئی نظریے پیش کئے ہیں جنمیں چند یہ ذیل قابل ذکر ہیں کیونکہ ہر ایک میں کم و بیش صداقت کا شائبہ پایا جاتا ہے۔ باقی تمام عام بیانات غلط ثابت ہوتے ہیں مثلاً یہ اکثر کہا جاتا ہے کہ نیند میں عضلات ڈھیلے ہو جاتے ہیں [illegible] ڈھیلے ہوتے ہیں۔ [illegible] عضلات [illegible] آنکھوں کو بند رکھتے ہیں [illegible] انقباض [illegible] بڑھ جاتی ہے اسیطرح آنکھوں کی پتلیاں بھی [illegible] خواب میں سکڑی ہوئی ہوتی ہیں اور اگر پپوٹوں کو اٹھا کر دیکھا جائے تو آنکھوں کے ڈھیلے اوپر کو پھرے ہوئے ہوتے ہیں۔ لیکن وہ آہستگی سے مسلسل ایک طرف سے دوسری طرف پھرتے رہتے ہیں بعض محققین کا خیال ہے کہ تکان سے پیدا ہونے والے فضلات سے دماغ میں ایک قسم کی مدہوشی ہو جانے سے نیند آیا کرتی ہے۔ چنانچہ اس نظریے کی تائید میں یہ ظاہر کیا گیا ہے یہ تکان ایک حد تک جسم میں اکسجن (قسم) کی کمی اور کاربانک ایسڈ (اجزائے دخانیہ) کی زیادتی کا نتیجہ ہوتی ہے یہ حالات عصبی ساخت کی تحریک کو کم کر دیتے ہیں۔ لیکن تجربہ میں ان فضلات کو جسم میں داخل کرنے سے نیند نہیں آتی اسکے برعکس ایسا دیکھا گیا ہے کہ لوگ اس وقت بھی سو جاتے ہیں جب وہ بالکل تھکے ہوئے نہیں ہوتے۔

کئی سالوں تک یہ خیال کیا جاتا رہا ہے کہ نیند دماغ میں خون کی کمی کا نتیجہ ہے اسمیں کوئی شبہ نہیں کہ نیند کے دوران میں دماغ کے اندر قدرے خون کی کمی ضرور ہو جاتی ہے جیسا کہ حیوانی تجربات اور بعض بیمار جراحی اعمال کے مریضوں کے دماغوں میں دیکھا گیا ہے لیکن یہ حالت بھی بلا اختلاف نہیں کیونکہ دماغ میں معمولی خون کی کمی سے طبعی نیند ہرگز پیدا نہیں ہوتی۔ بعض علماء فن کا خیال ہے کہ نیند محض ذاتی ترغیب اور خواہش کا نتیجہ ہوتی ہے۔ ہم نیند کی نیت اختیار کر کے سونا چاہتے ہیں تو چند منٹ میں نیند آ جاتی ہے یہ خیال کہاں تک صحیح ہے ذرا سا غور کرنے پر خود بخود ظاہر ہو جاتا ہے۔ بس نیند کے متعلق تا حال جسقدر نظریے پیش کئے گئے ہیں پورے طور پر تسلی بخش نہیں ہیں۔

## صحت بخش نیند

نیند کے دوران میں جسم کو مطلوبہ آرام اور راحت حاصل ہوتی ہے۔ اسلئے نہایت ضروری ہے کہ وہ ناموافق حالات

آدمی کا۔ آنتوں میں خون کی روانی اور اعصاب کا کام [illegible] ضعیف [illegible] ہو جاتی ہے۔ قبض رہنے لگ جاتا ہے۔ سخت قبض کرنا دوا [illegible] سے کام لیا جاتا ہے۔ لیکن اس کا دہی اثر ہوتا ہے جو ایک تھکے ماندے گھوڑے پر کوڑے مارنا کا ہوتا ہے۔ [illegible] کے مارے وہ تھوڑا سا دوڑتا ہے۔ لیکن جب طاقت [illegible] ہو تو لہلہا تک دوڑ لیگا۔

اس مشکل وقت میں قدرت کا [illegible] کام دیتا ہے۔ آرام قدرت کا ایک لاجواب علاج ہے۔ [illegible] کے جوڑ [illegible] گوڑیں۔ ساقوں وغیرہ کی [illegible] ہے۔ یہ تھکی ماندی [illegible] ہو [illegible] انتوں کو آرام دیں۔ ایک جلاب [illegible] ایک [illegible] کو صاف کرنے کے لئے [illegible] کر پھر فاقہ کریں۔ پھر دو ہفتہ تھوڑا [illegible] چنا یا پنج [illegible] میں دودھ [illegible] کے لئے [illegible] جائے۔ [illegible] ہری [illegible] پیاز [illegible] یا پھلوں [illegible] سے انگور [illegible] قی۔ [illegible] یا [illegible] بہت تھوڑی [illegible] چاہیں روز [illegible] چاول۔ [illegible] الو کچالو [illegible] گوشت کچھ نہ لیں۔ روزانہ یا ایک ایک دن چھوڑ کر [illegible] سیر ٹھنڈے پانی کا [illegible] صبح کے وقت کر کے فوراً بعد [illegible] چلے جایا کریں۔ روزانہ لمبی سیر کرنا کریں بڑی سے بڑی قبض بھی دور ہو کر آنتوں کو نئے سرے سے جوانی حاصل ہو گی۔ چند روز بعد اینما کی ضرورت بھی نہ رہے گی۔ یہ کچھ مشکل علاج ہم نے نہیں بنایا۔ تھوڑی سی تکلیف ہے لیکن دل کو سمجھانے سے سب مشکلیں آسان ہو جاتی ہیں۔ تھوڑا نقص متذکرہ الا سے آدھے عرصہ میں اور زیادہ نقص دگنے تگنے عرصہ میں چلا جائے گا۔ لیکن جائے گا ضرور۔ حوصلہ اور ہمت چاہیئے۔ آخر آپ کی اپنی مول لی ہوئی آفت ہے۔ آپ ہی کو کچھ محنت کرنی پڑیگی۔

ع تمہیں نے درد دیا ہے تمہیں دوا دینا

دوا [illegible] جن کو قبض رہتا ہو وہ دودھ [illegible] انجیر۔ انگور۔ کشمش۔ آم۔ ناشپاتی۔ شہد۔ گڑ۔ شکر۔ کدو اور پالک۔ ساگ سبزیوں کا نیز پانی کا زیادہ استعمال کریں۔ ایڈ کا تیل ۲ تولہ یا گلقند ۲ تولہ یا مربہ ہڑ ایک دانہ یا چھلکا اسبغول ایک تولہ رات کو کھا لینے سے معمولی قبض دور ہو جاتا ہے۔ جن کو زیادہ قبض ہو وہ نسخہ جات کے بیان میں قبض کا علاج پڑھیں۔

(۲) قبض کی حالت میں ماش مسور کی دال۔ آلو کچالو۔ [illegible] حلوہ میدہ کی چیز۔ انار کیلا۔ گوشت کی بوٹی۔ دہی۔ چاول۔ چھلی۔ ڈھینگر کھنب منع ہے۔

(۳) جس کو پتلا پاخانہ آتا ہو۔ تازہ بچھا ہوا [illegible] پانی کے ساتھ لے لیا کریں۔ پانی کم پئیں۔ انار۔ مسور کی دال۔ دہی۔ چھاچھ۔ چاول۔ پتلی کھچڑی۔ گوشت کی یخنی مفید ہیں۔ مندرجہ بالا [illegible] ہے۔

پاخانہ کو کبھی نہیں روکنا چاہیئے۔ ایسا کرنے سے [illegible] پیٹ درد کے علاوہ بڑے مہلک امراض سے ہٹنے والے امراض ہو جاتے ہیں۔ ملازم۔ بچے کھیل تماشے کے دلدادے اور سست الوجود اشخاص اکثر پاخانہ کو روکتے ہیں ان کو محتاط رہنا چاہیئے۔

---

۲۴ گھنٹا ہوا جو بادشاہ کے نام سے پکارا جاتا تھا اور یہی وہ اپنے کارڈ پر بھی لکھتا تھا۔ مسٹر ڈیوی کو سلیٹ پر پنسل سے مسٹر بکس نے یوں ہی اوٹ پٹانگ لکھ دیا۔ ان کا بیان ہے کہ اس شخص کا کچھ بھی نام ہوتا مگر وہ اپنی پیچ در پیچ منطقی گفتگو سے اسے مائل کر سکتے تھے۔ انہوں نے سلیٹ اس کے حوالہ کر دی جسے پڑھ کر وہ از حد سٹ پٹایا اور نہایت متعجبانہ لہجے میں ان سے استدعا کی کہ اس کا نام ان کو کیونکر معلوم ہو گیا کیونکہ گو وہ بادشاہ کے نام سے مشہور ہے مگر دراصل اس کا پہلا نام برزو ہے۔ اسی لئے لندن میں میکلین اینڈ لن میں میں نے خود ایسے ایسے شبدے ہوتے دیکھے ہیں کہ وہ معجزات سے کم نہیں۔

یورپ میں آج سے ڈیڑھ سو سال قبل روحانیات کی طرف اس قدر رسیلا فی تھا کہ مریض ان وفا بازوں کے فریب اور مکاریوں میں پھنس جاتے تھے۔ نیم حکیم اور نیم ولی درویشوں اور فقیروں کی طرف کھنچے چلے جاتے تھے۔

## بقیہ صفحہ ۔ ہیپناٹزم

زیادہ غفلت بڑھ جانے کے بعد مریض کو ہوش میں کس طرح لائیں مگر یہ بڑی وجہ ہوئی کہ بعض لوگوں کو بعد میں مرگی کے دورے پڑنے لگتے ہیں یا بعض کے اخلاق جذبات پر بہت ہی برا اثر پڑتا ہے۔ وہ بعض اوقات ایسے بے تاب ہو گئے کہ لوگوں کو سوسائٹی میں بیٹھنے کے قابل نہ رہے حال میں فرانس کے بعض ماہرین نے اس پر پھر توجہ کی ہے اور اس کے عیوب بڑی [illegible] صاف کر دیئے ہیں مگر میں اس چیز سے جو کام لینا چاہتا ہوں وہ ان عیوب سے پاک ہے۔ میں چاہتا ہوں کہ پوری طرح نوعی حالت طاری کرنے کے بجائے محض ایمان کے اثرات سے فائدہ اٹھایا جائے۔

ایک خاص گروہ ایسا بھی ہے جو ہیپناٹزم کی شدت سے مخالفت کرتا ہے اور اس کے دلائل بھی کچھ کم وزنی نہیں ہیں وہ کہتا ہے کہ تم جو کچھ کرتے ہو وہ مریض کے قوائے عالیہ کو جبر و تشدد سے کمزور کر کے کرتے ہو۔ تم تو مریض کو اور زیادہ مریض بناتے ہو تم ہوشیاری کے عالم ہی کو اتنا قوی کیوں نہیں کرتے کہ انسان اپنی خیالی اور فکری طاقتوں سے جسم میں وہ تغیرات پیدا کر سکے جو بے ہوشی کے عالم میں پیدا ہوتے ہیں۔

آج سے ڈیڑھ سو سال قبل جو حال ہمارا اب ہے یہی یورپ میں تھا یہ خیال عام تھا کہ معمول پر یہ اثر ڈالنے والی قوت اسی قدر فوری قوت ڈال سکتی ہے کہ اس کی مرضی۔ خیالات اور کل حرکات و سکنات گویا دوسرے لفظوں میں وہ کل کا کل اپنے عامل کے تابع ہو جاتا ہے مگر اس کا کوئی کافی ثبوت نہیں مل سکا اس کے برخلاف بہت سے ایسے اشخاص جو اس کام کو پبلک کے سامنے کرتے تھے اور بعد میں اسے چھوڑ دیا انہوں نے اپنی دھوکہ بازیاں بڑے بڑے دلچسپ قصوں میں بیان کی ہیں۔ صرف ایک واقعہ یہاں درج کیا جاتا ہے مسٹر ایس جے ڈیوی بڑے مشہور عامل گزرے ہیں جو سائیکیکل ریسرچ سوسائٹی کی چوتھی جلد میں لکھتے ہیں کہ "زمانہ جاہلیت" میں میں نے ایک خفیہ دعویٰ کیا کہ جو کوئی بھی اجنبی شخص اپنا نام دریافت کرے گا وہ میری دو سلیٹوں کے درمیان جو پنسل دبی ہوئی رکھی ہے لکھ دے گی یہ واقعہ امریکہ کا ہے۔ اتفاقاً ایک ایرانی شخص [illegible]

# اندھیرے گھر کا اجالا۔ تکلیفوں کا تریاق!!

(از ڈیل کارنیگی)

میں ایک جگہ دعوت میں مدعو تھا وہاں ایک ایسی دولت مند عورت سے ملاقات ہوئی جسکی خواہش تھی کہ لوگوں پر اس کا اچھا اثر پڑے کپڑوں، زیوروں اور موتیوں کی خرید میں اس نے بہت سا روپیہ پھونک ڈالا تھا لیکن چہرے کی آرائش کے متعلق اس نے کچھ بھی نہیں کیا تھا۔ اسکے چہرے سے روکھا پن اور خود غرضی ٹپکتی تھی اسکو معلوم تھا کہ لباس سے زیادہ یہ ضروری ہے کہ اسکے چہرے کو دیکھکر لوگ اسکی طرف مائل ہوں۔

شخصیت کے دلفریبی اور دوسروں کو گرویدہ کرنے کی استعداد یہ چیزیں لوگوں کی ترقی کا باعث ہوتی ہیں لیکن سب سے بیش بہا چیز اسکی شخصیت میں اسکی دلکش مسکراہٹ ہوتی ہے۔

فرانس کے ایک اداکار سے میں ملاقات کرنے گیا پہلے تو وہ مجھے ترش رو اور ڈراؤنا معلوم ہوا لیکن جب وہ ہنسنے لگا تو ایسا معلوم ہوا کہ سورج بادل سے نکل آیا اگر اسکی بجلی کرانے والی ہنسی نہ ہوتی تو وہ اس بام ترقی پر آج نہ ہوتا بلکہ اپنے آبائی پیشہ نجاری میں مشغول ہوتا۔ الفاظ اور افعال سے زیادہ ہنسی موثر ہوتی ہے ہنسی زبان حال سے کہتی ہے میں تمہیں پسند کرتا ہوں میں تم سے مل کر بہت خوش ہوا اسوجہ سے کہتے محبوب ہوتے ہیں وہ ہم کو دیکھکر پھولے نہیں سماتی اور ہم بھی انکو دیکھکر خوش ہوتے بناوٹی ہنسی کسی کو پسند نہیں کوئی اسکے دھوکے میں مبتلا نہیں ہوتا اور نہ اسکو کوئی پسند کرتا ہے میں اصلی ہنسی کا ذکر کر رہا ہوں دل گرما نیوالی ہنسی جو کے دل سے نکلتی ہے اور جسکے بازار میں بڑے دام لگتے ہیں۔

ایک سوداگر نے مجھ سے کہا کہ ایک ان پڑھ اور جاہل لڑکا ہنس مکھ لڑکی کی نسبت اس کا مقابلہ کے جو ترش رو دوکاندار کیلئے ہزار درجہ بہتر ہے کاروبار کے لئے محنت و مشقت اتنی ضروری چیز نہیں ہے بلکہ انسان ہنسی خوشی کام کرے اگر تم چاہتے ہو کہ لوگ تم سے مل کر خوش ہوں تو تم ان سے ملکر خوش ہو

میں نے ہزاروں کاروباری لوگوں سے کہا کہ ہمہ وقت لوگوں سے ہنس کر ملیں تب مجھ سے آکر اسکے نتائج بیان کریں ایک شخص نے اپنا تجربہ یوں بیان کیا:۔

"تیسری شادی کو اٹھارہ سال ہو گئے اور اس عرصہ میں میں اپنی بیوی سے کبھی ہنس کر نہیں بولا۔ آپ کے کہنے پر میں نے عمل شروع کیا دوسرے دن جب میں کھانے پر بیٹھا تو اپنی بیوی سے ہنس کر ہمکلام ہوا اسکو بہت تعجب ہوا پہلے جب اس پر دو مہینے عمل کیا تو میں نے دیکھا کہ میری خانگی زندگی پر از مسرت ہو گئی ہے اب میں نے اپنا اصول کر لیا ہے کہ مکان سے لیکر دفتر پہنچنے تک جتنے لوگوں سے ملاقات کرتا ہوں سب سے ہنسکر ہمکلام ہوں نتیجہ اس کا یہ ہوتا ہے کہ ہر شخص مجھ سے ہنس کر ہمکلام ہوتا ہے جو لوگ شکایتیں لے کے آتے ہیں ان سے بھی ہنس کے پیش آتا ہوں اور ان کی شکوہ شکایت سنتا ہوں اس ہنسنے کی بدولت میری آمدنی روز بروز بڑھ رہی ہے میں نے نکتہ چینی بھی ترک کر دی ہے بجائے تردید کرنے کے اب میں لوگوں کی تعریف اور قدر دانی کرتا ہوں دوسرے کے نظریہ کو سمجھنے کی کوشش کرتا ہوں ان باتوں سے میری زندگی میں انقلاب عظیم پیدا ہو گیا ہے اب میں دوسرا آدمی ہو گیا ہوں زیادہ دولتمند زیادہ کامیاب کثیر الاحباب یہی سب باتیں آخر کو کام آتی ہیں"

اگر ہنسی کے عادی نہیں ہو تو عادت ڈالو۔ اگر تم اکیلے ہو تو سیٹی بجاتے یا نغمہ سرائی پر اپنے کو مجبور کرو۔ خوشی حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ یہ ہے کہ تم ہنستے ہوئے بیٹھ جاؤ اور اپنے افعال و اقوال سے یہ ظاہر کرو کہ گویا تم پہلے ہی سے خوش و خرم تھے پھر تمہیں خوشی کی تلاش میں ہے اور اسکے حصول کا ذریعہ یہ ہے کہ ایسے خیالات کو قابو میں رکھو۔ مسرت کا انحصار بیرونی حالات پر نہیں بلکہ اندرونی حالت پر ہے۔

ہنسی ایک جگہ ایک ہی کام میں مشغول ہوں اور دولت و ثروت بھی برابر کی ہو اور پھر بھی ایک خوش نصیب اور دوسرا بدنصیب ہو سکتا ہے اسکی وجہ یہ ہوگا دونوں کے کام کرنے کا طریقہ مختلف ہوگا۔

چین کے قلعی تخت دھوپ میں سات آٹھ روز تک ہنسی خوشی کام کرتے ہیں اور دوسری جگہ کسی قدر پیشہ کے متحمل نہیں ہو سکتے بہت سے آپاہج اور شلول لوگوں کو میں نے ہنستے ہوئے دیکھا تو تعجب ہوا دریافت کرنے سے معلوم ہوا کہ شروع شروع میں انکو صدمہ ہوتا ہے لیکن بعد کو ان سے زیادہ خوش اور کسی کو نہیں پایا گیا۔

ایک عورت جس پر مندرجہ ذیل مصائب نازل ہو چکے تھے اسکو میں نے جب وقت ملاقات پایا تو معلوم ہوا کہ اس نے اپنے دل میں رنج و غم کو پاس نہ آنے ہی نہ دیا اور دوسروں کو خوش کرنے میں وہ اس قدر مشغول رہتی ہے کہ اسکو اپنا رنج ہوا ہی نہیں جب تک سوراخ نہ ہو جائے کسی وقت بھی سمندر کا پانی اسکو ڈبو نہیں سکتا اسی طرح جو دل و دماغ کے دروازے مذموم خیالوں پر بند رکھے جائیں تو انسان کبھی رنج میں ڈوب نہیں سکتا۔

جب تم دروازے کے باہر قدم رکھو تو اپنے دوستوں سے ہنس کے بولو اور نہایت گرم جوشی سے ہاتھ ملاؤ اپنے خیالات ان اعلیٰ باتوں پر جما کے رہو جو تم کرنا چاہتے ہو ہر موقع سے فائدہ اٹھاؤ اپنے کو مفید بنانے کے کوشاں رہو عزم و استقلال بڑی چیز ہے خلوص سے بہت سی مرادیں بر آتی ہیں جس بات کے لئے ہم کمربستہ ہو جائیں وہ ہو کے رہیگی چین کے لوگوں کا یہ مقولہ آب زر سے لکھنے کے قابل ہے۔

جو شخص ہنس مکھ نہیں ہے اسکو دوکان نہ کھولنا چاہیئے

مسکراہٹ کے فوائد حسب ذیل ہیں:۔

(۱) اسکی کچھ قیمت نہیں ہے لیکن نتیجہ خیز ہے۔

(۲) دینے والے کو مفلس کئے بغیر پانیوالوں کو امیر کر دیتی ہے۔

(۳) مسکراہٹ کی جھلک تو عارضی ہے لیکن وہ دلوں میں ہمیشہ کے لئے بس جاتی ہے

(۴) امیر سے امیر آدمی اس کا محتاج ہے اور کوئی ایسا فقیر نہیں ہے جو اس سے فائدہ اٹھا کر مالا مال نہ ہو سکتا ہو

(۵) خانگی زندگی میں کاروباری زندگی میں دوستوں کے مجمع میں ہر جگہ مسرت پیدا کرتی ہے

(۶) تھکے ماندوں کی راحت ہے غم اور دل شکستہ لوگوں کے اندھیرے گھر کا اجالا ہے (بقیہ صفحہ ۱۰ پر)

دو۔ لئے جائیں جو فطرت کے اس راحت بخش موقع میں کسی قسم کی مداخلت کرتے ہیں جسم نے بعض اعضا کسی وقت بھی کام کرنا ہرگز بند نہیں کرتے۔ لیکن نیند کے دوران میں وہ کسی قدر آرام کر لیتے ہیں۔ چنانچہ نیند کی حالت میں دل کم قوت کے ساتھ حرکت کرتا ہے جگر کم صفرا پیدا کرتا ہے گردے کم پیشاب بناتے ہیں اور نظام عصبی کا بہت بڑا حصہ آرام کی حالت میں ہوتا ہے جب نیند گہری اور تندرست ہو تو ہم صحیح طور پر کہہ سکتے ہیں کہ جسم از سر نو قوت سے بھرپور ہو رہا ہے۔

تندرست نیند تین باتوں پر منحصر ہے (۱) عمدہ صحت (۲) نیند کے لئے مناسب حالات اور (۳) استرخاء یعنی جسمانی اعضاء کا ڈھیلا پن۔ یہ ظاہر ہے کہ اگر نظام عصبی اشتعال کی حالت میں ہوں یا خون صاف نہ ہو تو یقینی طور پر نیند بھی کسی حد تک مختل ہوگی۔ شام کی ثقیل اور ناقابل ہضم غذا خصوصاً جب دیر سے کھائی جائے حد سے زیادہ مرچ چائے۔ قہوہ۔ گوشت کی غذائیں شکر اور نشاستہ دار غذاؤں کی کثرت تیزابیت اور مخدرات اور منومات کا استعمال قبض اور بدہضمی یہ وہ خاص اہم اسباب ہیں جو تندرست نیند کو خراب کر دیتے ہیں نیند کے لحاظ سے ایک نہایت اہم اور ضروری صحت بخش قاعدہ یہ ہے کہ بستر میں جانے سے پہلے دو یا تین گھنٹے قبل کوئی ٹھوس غذا نہ کھائی جائے بالفاظ دیگر پیٹ معدے کے ساتھ ہرگز بستر میں نہ جائیں دن کی آخری غذا شام کے سات بجے کے قریب کھا لینی چاہیئے اور اگر ضرورت ہو تو بستر میں جانے سے ایک گھنٹہ قبل کسی صحت بخش مشروب کا استعمال کر سکتے ہیں ناقابل ہضم اور دیر سے کھائے ہوئے شام کے کھانے بالعموم اس بے چینی اور بے خوابی کا سبب ہیں جو رات کے وقت ہوتی ہے اور اس تیزابیت کا باعث ہیں جو صبح کے وقت ہوتا ہے۔ سونے کے کمرے میں ہوا کی خراب اور ناکافی آمد و رفت حد سے زیادہ یا ناقص بستر کمرے کے درجہ حرارت کا بہت زیادہ گرم یا سرد ہونا یا نیند میں سر کی حیثیت کا بہت اونچا یا نیچا ہونا نیند میں خلل انداز ہوتا ہے۔ اگر سر بہت اونچا ہو تو اس سے گردن کے عضلات میں غیر معمولی تناؤ رہتا ہے جس سے اس میں بل پڑ جاتا ہے لیکن اگر سر میں ضربانی کیفیت محسوس ہو اور نیند بالکل نہ آتی ہو تو مناسب یہ ہے کہ تکیئے کو کسی قدر اونچا کر دیا جائے تاکہ اس طرح دماغ میں خون کا دباؤ کم ہو جائے۔ تکیئے کی اونچائی تقریباً تین انچ تک ہونی چاہیئے۔ یہ بہتر ہے کہ حتی الامکان دائیں پہلو پر نہیں کیونکہ اس سے ہضم میں مدد ملتی ہے بہرحال پشت پر یعنی چت سونے سے پرہیز کریں کیونکہ یہ ریڑھ میں حد سے زیادہ گرمی پیدا کرتا ہے اور پریشان خوابوں اور تشنجی حرکات کا عام سبب ہے۔ اگر گرم پانی کی بوتلوں کے ذریعہ حرارت کی ضرورت ہو تو بوتل کو سوئے پاؤں کے اور کسی جگہ ہرگز نہیں رکھنا چاہیئے تاوقتیکہ مرض کی وجہ سے کسی جگہ رکھنے کی ضرورت محسوس ہو سونے سے پہلے اس بات کا پورا یقین کر لیں کہ سونے کے کمرہ میں تازہ ہوا کی آزادانہ آمد و رفت جاری ہے البتہ طوفانی موسم میں دروازے اور کھڑکیاں بند کر دی جائیں۔

غلط نفسانی اوضاع مثلاً فکر۔ رنج یا غصہ صحت بخش نیند کو بہت مشکل یا بالکل ہی ناممکن بنا دیتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ یہ ناخوشگوار جذبات عصبی تمدد اور خون کے دباؤ کی کمی درکار ہے اگر تم کسی غیر فیصل شدہ جھگڑے یا غیر حل شدہ مسئلے کی اُدھیڑ بن میں مبتلا رہو تو نیند لانے کی معمولی تدابیر کامیاب نہیں ہو سکتیں اس قسم کی مصیبتوں کو وقتی طور پر اپنے آپ سے علیحدہ کر کے رکھ دو۔ اس لئے نہیں کہ یہ مصیبتیں ناقابل ہیں بلکہ اس لئے تم صبح اٹھ کر تازہ دلچسپی اور نئی قوت کے ساتھ ان کی طرف متوجہ ہو جاؤ گے۔

نیند کے لئے یہ نہایت ضروری ہے کہ جسمانی عضلات کے تمام تمدد کو دور کر دیا جائے۔ اس کے لئے پشت کے بل چت لیٹ کر بازوؤں کو آرام دہ ہیئت میں پھیلا دو۔ اس کے عضلات کو باری باری ڈھیلا کرنا شروع کر دو۔ بہت تھوڑی کوشش کے ساتھ تم ڈھیلا کرنے سے اس فن میں ماہر ہو جاؤ گے اور خالیاً اس ورزش کو ختم کرنے سے پہلے گہری نیند سو جایا کرو گے استرخاء کے اس اصول کو سکون آرام سکینہ اور اطمینان کے ساتھ ذہن تک وسیع کر دو۔

اگر نیند صحت بخش اور تندرست ہو تو اس میں کوئی خواب نہیں آتے۔ اسکی یہ وجہ نہیں ہے کہ ہم ایسے موقع پر خواب دیکھتے ہی نہیں بلکہ ہم دیکھی ہوئی خوابوں کو یاد نہیں رکھتے۔ اگر خواب خوفناک اور پریشان کن آتے ہوں تو یہ بدہضمی پر دلالت کرتی ہے یا بالعموم ذہنی پریشانی اور فکر یا کسی واضح عصبی خرابی کو ظاہر کرتی ہے۔

## نیند کی مدت

نیند کی مدت پر نیند کے حالات روزمرہ کی مصروفیت عمر آب و ہوا تندرستی اور بعض دیگر حالات بھی اثر انداز ہوتے ہیں۔ معمولی حالات میں نیند کی مدت اور بہترین اوقات مندرجہ ذیل ہیں:

| عمر | نیند کی مدت |
|---|---|
| پہلے سال | ۲۰ گھنٹے |
| دوسرے سے چوتھے سال تک | ۱۴ // |
| چوتھے سے بارہویں // // | ۱۰ // |
| سونے کا بہترین وقت | ۷۔۸ بجے شام |
| ۱۲ سے اٹھارہ سال۔ | ۹ گھنٹے ۹ بجے رات |
| جوانی اور بڑھاپے میں | ۷۔۸ // ۱۰۔۱۱ // // |

دماغی کام کرنیوالے بہ نسبت جسمانی کام کرنے والے ہلکی اور کم نیند کے محتاج ہوتے ہیں سویرے سوتا گہری نیند اور عمدہ صحت کیلئے اچھا ہے۔

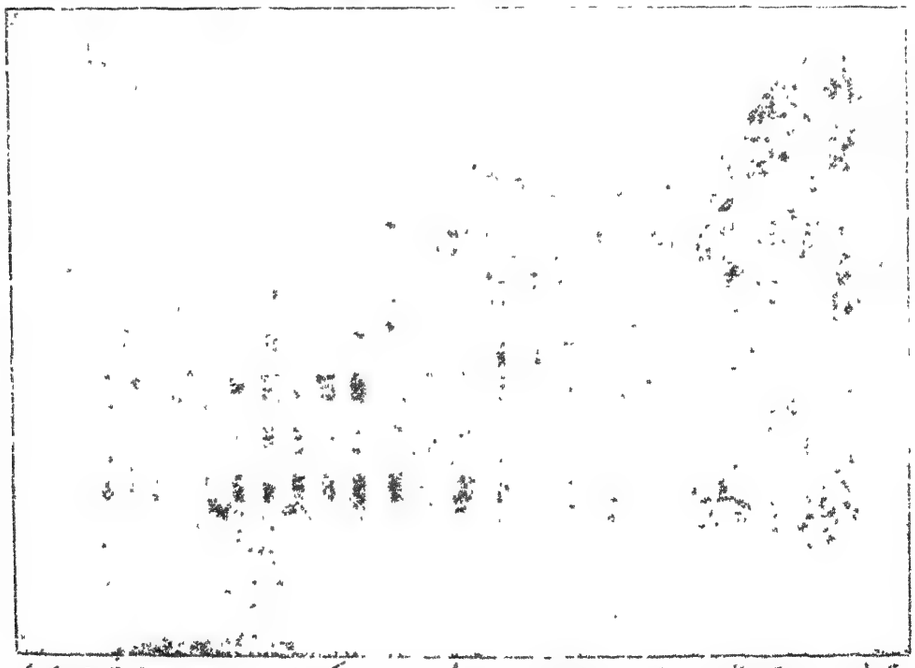
## نیند لانے کیلئے ادویہ کا استعمال

جب کسی وجہ سے صحت بخش نیند نہیں آتی تو کلورل برومائیڈز۔ سلفونل افیون وغیرہ ادویہ کے استعمال کی زبردست ترغیب ہوتی ہے۔ اس ترغیب کی مخالفت کرنی چاہیئے کیونکہ یہ دوائیں اہم عصبی مراکز کو شست یا ایک حد تک مفلوج کر کے اور حیات بخش محرکۃ العروق افعال کو کمزور کر کے اپنا اثر کرتی ہیں۔ انکا استعمال مصیبتیں لاتا ہے نہ کہ شفا بخشتا ہے۔ وسکی وغیرہ مختلف قسم شرابیں بھی عام معلوم منوم خواص رکھتی ہیں لیکن ان سے بھی پرہیز کرنا بہتر ہے اور نادرست نیند یا بے خوابی کا سبب معلوم کر کے دور کرنا زیادہ بہتر ہے اور اسکے بعد صحت بخش نیند کے لئے مناسب تدابیر اختیار کرنا چاہیئے۔

## نیند لانے کی تدبیر

جب ایک مرتبہ نیند کے سبب کو معلوم کر کے دور کر دیا جائے تو سونے سے پہلے پہل قدمی کرنے باقاعدہ اوقات پر بستر میں چلے جانے شیر گرم پانی کے ساتھ جسم پر اسفنج کرنے یا گرم پانی میں نہانے یا بالترتیب گرم اور سرد پانی دینے وغیرہ کرنے سے صحت بخش نیند لائی جا سکتی ہے سب سے بڑھ کر یہ بات ہے کہ اس کے متعلق ہرگز متفکر نہ ہو کہ تمہاری نیند صحت بخش ہے یا نہیں۔ اگر تمہیں بے خوابی کی شکایت ہے جب بھی ہرگز فکر نہ کریں۔ نیند کی مدت اتنی اہم ہے جتنی کہ اسکی شدت اور تم تھوڑی نیند سے بھی اتنی ہی تازگی حاصل کر سکتے ہیں جتنی دوسرا شخص تمام رات سونے سے حاصل کرتا ہے بہرحال اگر تم بے خوابی کو سکون کیساتھ دیکھو تو تمہیں نیند آ جائے

# سرطان کے علاج کیلئے دنیا کا سب سے بڑا ہسپتال اور طبی تعلیم کا پہلا اسکول



مڈل سیکس ہسپتال۔ لندن تقریباً دو سو سال پہلے ۱۷۴۵ء میں قائم ہوا تھا جس کی بنیاد چند ہمدرد اور مخیر اشخاص کی ایک جماعت نے رکھی تھی۔ ۱۹۲۰ء میں دنیا میں سب سے پہلے اسی ہسپتال میں سرطان کے علاج کا شعبہ قائم ہوا اور یہ ادارہ بتدریج ترقی کر کے ایک جدید قسم کا طبی ہسپتال بن گیا۔ مگر وہاں سرطان کے علاج کے متعلق آج تک خاص انتظامات موجود ہیں اس کی تجربہ گاہ اپنے تحقیقی کام کے لئے دنیا بھر میں مشہور ہے۔ سرطان کی بہترین دوا اسٹل بوسٹرول وہیں دریافت ہوئی تھی۔ یہ دوا پلائی جاتی ہے۔ اور صرف بڑے غدود کے سرطان کے لئے مگر توقع ہے کہ وہ ہر قسم کے سرطان کے لئے بہت زیادہ مفید ثابت ہوگی۔

۱۹۴۴ء میں جنرل وارڈوں میں بستروں کی تعداد (۲۶) ہو گئی اور سرطان کے شعبہ میں دو مزید وارڈوں کا اضافہ کیا گیا اور سو سال

بقیہ صفحہ ۸ پر

# موسمی حالات کا صحت انسانی پر اثر۔ لندن اسپتال میں دلچسپ تجربے

لندن کے اسپتال میں اس سلسلے میں دلچسپ تجربے کئے جا رہے ہیں کہ موسمی حالات کا انسانی صحت پر کیا اثر پڑتا ہے۔ ان تجربوں کے حالات ویم ہوسٹ نے "نیوز" میں بیان کئے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ ایک ریسرچ ڈاکٹر ان کو ایک گرم کمرے میں لے گیا جہاں پہونچتے ہی ان کے ہر بن مو سے پسینہ جاری ہو گیا۔ یہاں کا درجہ حرارت آفریقہ کے صحرائے اعظم کے درجہ حرارت کے آس پاس تھا۔ ڈاکٹر نے کمرہ میں وہ دس میل فی گھنٹہ چلنے والی ہوا بھی چلانا شروع کی جو صحرائے اعظم میں چلتی ہے۔

ایک دوسرے کمرے میں عدن کے موسم کا انتظام تھا اور کمرے میں بالکل برما کے جنگلوں کی آب و ہوا تھی یعنی بہت گرم اور مرطوب۔ نامہ نگار مذکور لکھتا ہے کہ یہ کمرے تینوں فوجی سروسوں کی اہلیت کار بڑھانے پر ریسرچ کرنے کے واسطے استعمال ہوتے ہیں۔ ان میں یہ معلوم کیا جاتا ہے کہ وہ کونسا طریقہ ہے جس سے انسان انتہائی گرم اور انتہائی سرد موسم کو اچھی طرح برداشت کر سکتا۔ بری اور بحری فوج کے رضاکار جن میں اسکاٹ لینڈ انگلینڈ، ویلز اور آیرلینڈ کے باشندے سبھی شامل ہیں اور بنک کلرک اور جہازوں میں کام کرنے والے غرض ہر طرح اور ہر مزاج کے تندرست لوگوں پر تجربے کئے گئے اور ان سب کا امتحان کیا گیا۔

ان کمروں میں مصنوعی طور سے ہر طرح کے انتہائی موسمی حالات پیدا کئے گئے اور ان میں آدمیوں سے وہی کام کرنے کو کہا گیا جو وہ محاذ پر جا کر کرتے۔ ڈاکٹر ہر وقت ان کے پاس موجود رہتے تھے اور ان کی نبض اور ان کے تنفس کا سائنسی طریقہ پر معائنہ کرتے رہتے تھے۔ کسی شخص سے کوئی ایسا کام کرنے کو نہیں کہا گیا جس کو ڈاکٹر وہاں خود انہیں حالات میں نہیں کر چکے تھے۔ وہ جب تک اس میں رہتے ہیں ان کو پینے کی چیزیں ہمیشہ ناپ کر دی جاتی ہیں اور پسینہ کو بھی ناپا جاتا ہے۔ پسینہ کا تجزیہ بھی کیا جاتا ہے تاکہ یہ معلوم ہو سکے کہ کتنا پانی اور نمک ضائع ہوا۔ بعض لوگوں کے چار گھنٹے میں ۱۵ پائنٹ تک پسینہ نکلا۔ ان لوگوں پر بارہ سے اٹھارہ مہینوں تک اسی طرح کے تجربے کئے جاتے ہیں استعمال سے پہلے یہاں کے ساز و سامان کا بھی امتحان کیا جاتا ہے۔

"پوشاک کے متعلق جو تجربے کئے گئے ان کی وجہ سے ایک ایسی چیز ایجاد ہو گئی جو امن کے زمانہ میں بہت کارآمد ہو گی۔ لنکاشائر کے کاٹن ریسرچ اسٹیشن کے اشتراک سے ڈاکٹروں نے منطقہ حارہ میں پہننے کے ایک نیا کپڑا بنایا ہے۔ یہ کپڑا پسینہ تو بہت جلد جذب کر لیتا ہے مگر پانی بہت کم جذب کرتا ہے۔ "آج کل خانے دار کپڑے کی قمیصیں پہنی جاتی ہیں ان میں پسینہ اتنا باقی رہ جاتا ہے کہ اسے نچوڑا جا سکتا ہے مگر اس کپڑے کا یہ حال ہے کہ یہ جسم سے پسینہ جذب کر لیتا اور آفتاب اس کو بہت جلد خشک کر دیتا ہے مگر ذرا سی نمی باقی رہتی ہے۔ اس کی جالی اتنی باریک ہوتی ہے کہ مچھر اس میں نہیں داخل ہو سکتے۔ یہ کپڑا ہوا روک بھی ہے۔

قطعی طور پر معلوم کر لیا جا سکتا ہے۔ اور
اس طرح ان امراض کے علاج کا موقع
مل سکتا ہے۔

قلب کی دکان بند ہونے سے اموات
واقع ہوتی ہیں۔ اگر ان میں ثابت بعض
قسم کے اوقات بعض شخص کے لئے جائیں
تو پھر ان کی تعداد بقیہ امراض کی تعداد
کے برابر ہو جاتی ہے۔ اس قتل عام کے
روکنے کی ترکیب یہ ہے کہ بیماری سماج
کے دو عام مروجہ بیماریاں شمار کی جائیں
ایک برداشت سے زیادہ تکان پیدا کرنا
دوسرے ہمیشہ ضرورت سے زیادہ غذا کھانا
دن دن بھر یا رات بھر کسی شغل کا انہماک
غیر معمولی تکان کا باعث ہوتا ہے اسی طرح
غذا کی اتنی مقدار کھا لینا جسکی جسم کو ضرورت
نہ ہو زہریلا مادہ جمع کر لیتا ہے جسکو زائل کرنے
کے لئے قلب اور شریان کو خون کی زیادہ
مقدار کا بوجھ برداشت کرنا پڑتا ہے۔
خون کا دباؤ بڑھ جانے کا اصلی سبب یہی ہے
جسم کی مشین مسلسل کام کر کے کمزور ہو جاتی
ہے یہاں تک کہ یا تو قلب کی حرکت بند ہو جاتی
ہے یا پھر فالج کا اثر ہو جاتا ہے۔ غیر معمولی
تکان اور نتیجہ بڑھتے ہوئے دباؤ خون کا
علاج ایک خاص طریقہ کے سکون و آرام
سے کیا جاتا ہے۔ کھانے سے قبل تھوڑے
جسمانی اور اعصابی آرام یعنی سستانے
سے ان علامتوں میں نمایاں کمی ہو جاتی ہے
اس طریقہ کے ساتھ ساتھ ہمیں غذائیں مناسب
تبدیلی کر کے مفید نتائج برآمد ہو سکتے ہیں

ضرورت سے زیادہ غذا ہمارے
معیار کا ہر کمزوری کو گھٹا دیتی ہے۔ غیر منہضم
غذا کے اجزا ہماری آنتوں میں سمیت پیدا
کر دیتے ہیں۔ پیٹ اور کولہوں پر چربی کا
تہ پر تہ جمع ہونا شروع ہو جاتی ہے۔
جیسے جیسے ہم قریب ہوتے جاتے ہیں قلب
شریان اور گردوں پر بوجھ بڑھتا جاتا ہے
موت ہم سے ایک قدم اور قریب ہو جاتی ہے
تجربہ سے یہ معلوم ہو چکا ہے کہ ۳۵ سال
کی عمر کے بعد [illegible]

# بیمار امید صحت!

## حفظ ماتقدم کا پہلا قدم

محترم مضمون نگار اپنا نام پردۂ خفا میں رکھنا پسند کرتے ہیں جس کی تعمیل سے ہم قدر نہیں لیکن شخصیت چھپائے سے کب تک چھپ سکے گی آج نہیں تو کل اس کو ظاہر کر دینا ہوگا تاکہ قارئین صحت عامہ متعارف ہوں۔ اور ان میں یہ احساس پیدا کرایا جائے کہ بلند مرتبت عہدہ دار سرکاری خدمت کے ساتھ پبلک خدمات بجا لانے کے لئے قلم کو کس طرح جنبش دے سکتے ہیں

بہرحال ہم "حضرت جرس" کا صحت عامہ کے صفحات پر دلی خیر مقدم کرتے اور زیادہ سے زیادہ قلمی اعانت کی توقع کرتے ہیں۔" (ادارہ)

---

طبی کو ہو جگر عزا تو آج کل اس قدر شاذ ہو گیا ہے کہ اسکو انوکھا واقعہ سمجھا جاتا ہے جسم کا ڈھانچہ امراض کے بوجھ سے قبل از وقت ہی ڈھیر ہو جاتا ہے۔ آپ نے سنا ہوگا کہ متمدن ممالک میں عمر کا اوسط ۲۰ سال بڑھ گیا ہے۔ یہ معیار بچوں کی اموات میں کمی کی وجہ سے قائم ہو گیا ہے۔ ورنہ پچھلی دو نسلوں میں ۳۵ سال کے بعد عمر کا اوسط ایک سال بھی نہیں بڑھا ہے۔ ۵۰ اور ۷۰ سال کی عمروں کے درمیان زندگی کو تو قعات کے باوجود ادویہ اور جراحی کی واقفیت میں ترقی ہو جانے کے اتنے زیادہ نہیں ہیں جتنے گذشتہ صدی میں تھے۔ ہم کو سوچنا چاہئے کہ وہ کون سے اسباب ہیں جو زندگی کے چراغ کو قبل از وقت گل کر دیتے ہیں۔ بلکہ اس سے زیادہ اہم سوال ہمارے سامنے یہ ہے کہ ان کا سدباب ہم کس طرح کرنا چاہئے

عام طور پر ہم لوگ جن وجوہ سے موت کا شکار ہوتے ہیں وہ یہ ہیں۔ امراض قلب۔ سرطان۔ فالج۔ نمونیہ۔ امراض گردہ۔ دق۔ ذیابیطس۔ عجیب بات یہ ہے کہ موجودہ طبی واقفیت کے تحت ان امراض سے انسان بڑی حد تک بچ سکتا ہے۔

حفظ ماتقدم کا پہلا قدم بہت ہی سہل ہے کسی مرض سے بچنے کے لئے آسان ترکیب یہ ہے۔ سال میں ایک مرتبہ کسی اچھے ڈاکٹر سے جسم کا طبی معائنہ کرایا جائے۔ لیکن ہماری سوسائٹی میں یہ خیال بالکل انوکھا ثابت ہوگا متمدن دنیا میں اس پر آج کل عمل ہو رہا ہے ہمارے یہاں کسی کو خیال تک نہیں ہوتا۔ اصولاً اوائل عمری ہی سے اس کا اہتمام کرنا چاہئے۔ اس قسم کے معائنہ سے انحطاط کے ابتدائی آثار سے مرض کا پتہ لگ جائے گا جس سے مرض کا سدباب ہو سکتا ہے۔ مثلاً پیشاب کے امتحان میں شکر کا جز زیادہ معلوم ہو تو فوراً ذیابیطس کا شبہ ہو سکتا ہے۔ غذا میں احتیاط کرنے سے اس کا فوری علاج ہو سکتا ہے۔ اگر پیشاب میں البومین یا خون کے خلیے پائے جائیں تو معلوم ہو جائے گا کہ گردے اپنا عمل ٹھیک طور پر نہیں کر رہے ہیں۔ اسی طرح ٹائفائڈ، سائینوسائٹس اور دانتوں کے ابتدائی طور پر جراثیم سے متاثر ہونے کو ڈاکٹر معلوم کر سکتا ہے یہ امراض قلب یا ارتھرائٹس کے موثر اسباب ہیں۔ دق یا سرطان سے ابتدا نسیج (Tissues) کی جو تبدیلیاں ہوتی ہیں اس کے ذریعے ان کو

# [illegible] اس کی روک تھام

(۳)

[illegible] سے زیادہ خطرناک یا [illegible]
[illegible] ایک [illegible] دوائے [illegible]
[illegible] ہیں [illegible] جسے
[illegible] کہتے ہیں یہ دق بھی ایک
[illegible] جراثیم سے پیدا ہوتا ہے۔ ہمیں
[illegible] مرض سے بھی خوب واقف ہونا چاہیئے۔ نہ صرف اپنے
[illegible] کے لئے۔ بلکہ اوروں کے لئے۔ اور
[illegible] اپنے بچوں کے فائدے کے لئے۔ اس بیماری
[illegible] جراثیم خود حرکت نہیں کرتے لیکن نہایت
[illegible] پانی سے گرد و غبار کے ساتھ چلے جاتے
[illegible] یہ جراثیم بہت تاریک اور مضر صحت مقامات
[illegible] پائے جاتے ہیں۔ [illegible] کا مریض خود چھوت بہت
[illegible] ناک نہیں۔ اصل خطرہ اس کے تھوک میں ہے
[illegible] لئے جہاں لوگوں کی عادتیں گندی ہوتی
[illegible] اور وہ ہر طرف اپنے گھروں کے فرش پر
[illegible] ریل گاڑیوں اور ٹریم کاروں میں۔ اور تمام
[illegible] مقامات میں تھوکتے پھرتے ہیں ان میں
[illegible] دق جلدی پھیلتا ہے۔

دق کے مریض کو ہمیشہ کسی برتن میں
[illegible] کنا چاہیئے جس میں دافع تعفن دوا ہو۔
[illegible] ایک کے حساب سے کاربالک ایسڈ یا [illegible]
[illegible] کریسول کے دو چھوٹے چمچے آدھ سیر پانی میں
[illegible] جائیں اور بعد ازاں تھوک زمین میں
[illegible] دیا جائے یا جلا دیا جائے۔ تاکہ وہ اور
[illegible] کے لئے خطرہ اور چھوت کا موجب نہ بنے۔

اگر مریض کسی پبلک مقام میں ہو تو اسے
[illegible] غذ کے ٹکڑوں پر تھوکنا چاہیئے۔ اور یہ پرزے
[illegible] میں جلا دیئے جائیں۔ لیکن اسے ہر صورت
[illegible] یہ یاد رکھنا چاہیئے کہ تھوک زمین پر نہ پڑا
[illegible] ہے کہ اس سے بیماری پھیلتی اور دوسروں
[illegible] لگتی ہے۔ یہ امر قابل غور ہے کہ تپ دق
[illegible] ہندوستان میں سخت مہلک ہے۔ اور مسلمان
[illegible] عورات جو پردہ میں رہتی ہیں اور جو تاریک
[illegible] ہوا اور مکانوں کے اندر گھسی بھری جاتی ہیں
[illegible] مرض میں دیگر اقوام سے [illegible]

[illegible] مسلمان عورات بشرح ۱۸ فی ہزار
مرتی ہیں حالانکہ ہندو عورات اس مرض سے
صرف بشرح ۳ فی ہزار مرتی ہیں کلکتہ میں شرح
اموات ۲۰ فی ہزار ہے حالانکہ انگلستان
میں ۱۹ فی ہزار ہے یہ شرح اموات ہندوستان
میں بڑھتی جاتی ہے اور انگلستان میں گھٹتی
جاتی ہے۔ اس کی بڑی وجہ یہ ہے کہ ہندوستان
کے گھروں میں لوگ زیادہ جمع ہو کر رہتے ہیں
اور جو ہوا جانور اور انسانوں کے تنفس میں آکر
مستعمل ہو چکی ہوتی ہے۔ اسی کو پھر بار بار تنفس
میں لے جاتے ہیں اور مکانوں کے فرش گارے
کے ہوتے ہیں جن میں دراڑیں پڑی ہوتی ہیں۔
مکان کو گائے کے گوبر سے لیپنے کے سبب بھی
یہ بیماری زیادہ پھیلتی ہے کیونکہ یہ ممکن ہے کہ گوبر
میں گائے کے جراثیم دق کثرت سے ہوں۔ اس
لئے کہ بعض اور حیوانات کی طرح گائے کو بھی
تپ دق کا عارضہ ہوتا ہے۔ اس لئے جن گاؤں
کو یہ عارضہ ہو۔ ان کا دودھ پینے سے بھی یہ مرض
پھیلتا ہے۔ اس لئے مقتضائے احتیاط یہ ہے
کہ ہر قسم کا دودھ ہمیشہ جوش دے کر پینا چاہیئے
اسی کے ساتھ اس بات کو بھی احتیاط سے معلوم
کرنا چاہیئے کہ گھر میں مکھن کہاں سے آتا ہے اور
آیا وہ ہمیشہ احتیاط کے ساتھ ڈھک کر رکھا جاتا ہے
جب ایک دفعہ دودھ کو جوش دے دیا جائے
تو پھر اس کو بہت احتیاط سے یا تو صاف بوتلوں
میں بھر لیا جائے۔ اور انہیں ڈاٹ لگا دی
جائے یا تار کی جالی دار الماریوں میں رکھا جائے
کیونکہ مکھیاں جن جراثیم مہلک زندگی کو لاتی
ہیں ان کا اثر کچے دودھ کی نسبت جوش دیئے
ہوئے دودھ میں زیادہ ہوتا ہے۔ جوش دینے
سے لیک ٹک ایسڈ کے جراثیم مر جاتے ہیں۔
ان جراثیم کی کثرت اگرچہ دودھ کو ترش کر دیتی
ہے۔ مگر یہ مضر جراثیم کو ہلاک کرتے ہیں۔ ممکن
ہے کہ دودھ بظاہر بالکل اچھا ہو۔ لیکن
جراثیم سے بھرا ہوا ہو۔

اس صورت میں بھی کیڑے مرض پھیلانے
میں خطرناک کارروائی کرتے ہیں۔ اور گھر
معمولی مکھی جو بظاہر بے ضرر معلوم ہوتی ہے
اس باب میں زیادہ خطرناک ہے کیونکہ یہ
دق نہیں ہوتی۔ لیکن اس میں مضر یہ ہے
سب تپ دق کے مریض کے کسی حصے پر بیٹھتی ہے
اور اسے کھا جاتی ہے۔ مکھی کے پیٹ میں
مرض کے جراثیم بہت سرعت سے نشو و نما
ہم دیکھتے ہیں کہ مکھیاں ہماری خوراکی چیزوں
ادھر ادھر بیٹھتی ہیں۔ اور جبکہ مکھی ہر جگہ سے
تھوک اٹھاتی پھرتی ہے۔ اس وقت شاید دودھ
دودھ میں یا شکر وغیرہ پر جراثیم بھی گرا دیتی
اور اس طرح شاید گھر کے کسی آدمی کو بیماری
کی چھوت پہنچا سکتی ہے۔ یہ خیال خوشگوار نہیں
مگر اس سے خوردنی اشیاء کو ڈھکنے کی ضرورت
ظاہر ہوتی ہے۔ چاہے وہ میز پر ہوں یا باورچی خانہ
میں یا دودھ یا گوشت کی جالی دار الماریوں میں
خوراک رکھنے کے لئے جالی دار ہیٹ ہمیشہ رکھنے
چاہئیں۔ اور میز پر بھی صاف ململ کے چھوٹے چھوٹے
ٹکڑے جن کے کونوں میں کچھ وزنی چیز لوہے
کے بٹن ٹنکے ہوں۔ یا جہاں مکھیاں بہت کثرت
سے ہوں تار کے جالی دار یا کسی قسم کی دھات
کے سرپوش استعمال کرنے چاہئیں۔

## کھلی کھڑکیاں

تپ دق کو روکنے کے لئے صرف یہی کافی نہیں کہ ہم تھوکنے کی گندی عادت کو چھوڑیں اور گھروں اور کمروں کو گرد و غبار سے پاک رکھیں۔ دودھ کو ہمیشہ جوش دیں اور مکھیوں کو اپنی خوراک کے پاس نہ پھٹکنے دیں بلکہ رات دن اپنے گھروں میں روشنی اور تازہ ہوا کو آنے دیں۔ اور دروازے اور کھڑکیاں بند کر کے کبھی نہ سوئیں۔ جو ہوا آدمیوں اور جانوروں نے استعمال نہ کی ہو وہ ہمیں تپ دق سے بچانے کے لئے نہایت مفید چیز ہے۔ یہ ہماری زندگی کی طاقت کو اعلےٰ درجے پر رکھتی ہے۔ اور اس کی مدد سے ہم سب بیماریوں کے ساتھ مقابلہ کر سکتے ہیں۔ ذہنی اور جسمانی ہر قسم کے کام کو عمدگی سے انجام دے سکتے ہیں۔

# ازدواجی اور مجرد زندگی کا تعلق جسمانی صحت سے!

دنیا میں مرد اور عورت کا چولی دامن کا ساتھ ہے بلکہ سچ پوچھو تو ازدواجی رشتہ تمدنی زندگی کی جان بلکہ روح رواں ہے۔ اس سے ہماری مجلسی زندگی کی ابتدا ہوتی ہے اس لحاظ سے اگر ازدواجی رشتہ کو معاشرتی اور تمدنی زندگی کا [illegible] بنیاد کہا جائے تو کچھ بیجا نہ ہوگا۔ دنیا کے مختلف ملل و مذاہب نے نکاح یا ازدواجی رشتہ کے انضباط کے متعلق جو آئین و قوانین وضع کئے ہیں۔ اس جگہ ان پر تبصرہ ہماری بحث سے خارج ہے۔ طبی حیثیت سے ہم یہاں صرف یہی بتانا چاہتے ہیں کہ تاہل و تجرد کا شخصی زندگی پر کیا اثر ہوتا ہے۔ اور صحت اور جسمانی تندرستی کے ساتھ اس کا کیا تعلق ہے؟

اس سے تو کسے انکار ہو سکتا ہے کہ انسانی صحت کا زیادہ تر دارومدار اس کے ماحول پر ہوتا ہے۔ انسان جس قسم کے ماحول میں گھرا رہتا ہے ان میں سے مرد اور عورت کی باہمی رفاقت کا جو باقاعدہ نکاح اور ازدواجی رشتے کے بعد قائم ہوتی ہے ان کی صحت کے ساتھ گہرا علاقہ ہے۔ اس وقت تہذیب جدید کی جو رو ہمارے درمیان جاری ہے اس نے ہمارے خیالات میں انقلاب عظیم پیدا کر دیا ہے جس سے قدیم رسم و رواج میں اصلاحی اقدام کی طرف عام رجحان ترقی پذیر اور سلسلہ ازدواج بھی اس سے مستثنیٰ نہیں رہا۔ اس ضمن میں ہم یہ واضح کر دینا چاہتے ہیں کہ شادی شدہ اور غیر شادی شدہ اشخاص کی صحت کے مسئلہ کو خاص اہمیت حاصل ہے۔ جس پر ان [illegible] اصلاح کو خصوصی توجہ کرنی چاہئے۔

آدمی جب بچپن کا زمانہ گذار کر عہد شباب میں قدم رکھتا ہے تو اس کے بعد عمر کی اس منزل میں داخل ہوتا ہے جب وہ تاہل کی زندگی پر تجویز [illegible] ہے۔ اور اگر وہ اس وقت بھی تجرد کی حالت میں [illegible] ہے تو بعض دلچسپ سوال پیدا ہوتے ہیں جن میں سے اس کی صحت کا مسئلہ سب سے مقدم اور اہم ہے۔ موجودہ اقتصادی دور میں تاہل کی زندگی پر اس بری طرح اثر انداز ہوئی ہے۔ کہ مرد عورت جہاں تک ان کا بس چلتا ہے نکاح کی جکڑ بندیوں سے آزاد رہ کر تجرد کی زندگی بسر کرنا چاہتے ہیں۔ بھی زیادہ زمانہ نہیں گذرا کہ اگر کوئی شخص تاہل سے گریز کرتا تھا تو مجلسی حلقوں میں ہر جگہ اس کا یہ فعل انگشت نمائی کا موجب ہوتا تھا اور فقط اسی پر بس نہ تھا بلکہ ایسے لوگوں کے خلاف نہایت شدید سے نکتہ چینی کی جاتی تھی۔ خصوصاً جو جوان لڑکیاں سن بلوغ تک پہنچنے کے باوجود رشتہ ازدواج سے آزاد رہنے کی کوشش کرتی تھیں انہیں تو آزادی و تمرد کی وجہ سے خاص طور پر ہدف ملامت بننا پڑتا تھا جس سے ان کے والدین کو ان کے لئے کوئی موزوں رفیق حیات جلد سے جلد تلاش کرنا پڑتا تھا لیکن اب وہ حالت نہیں رہی۔ مجلسی زندگی میں ایک غیر معمولی تغیر رونما ہو گیا ہے اب اس آزاد خیالی کو چنداں اعتراض کی نظر سے نہیں دیکھا جاتا اور اس طرح شادی یا نکاح یا تو ملتوی ہو جاتا ہے یا سرے سے اس سے گریز ہی کیا جاتا ہے لیکن ہماری رائے میں شخصی صحت کے لحاظ سے یہ بات کچھ مستحسن نہیں۔ علاوہ بریں اس سے کئی خرابیاں اور تباہیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔

اس سلسلہ میں سب سے پہلے وہ تغیرات غور طلب ہیں جو سن رشد (زمانہ بلوغ) کے بعد وظائف حیات میں رونما ہوتے ہیں۔ بلوغ کی عمر تمام ممالک میں یکساں نہیں ہوتی بلکہ ملکی آب و ہوا کا اس پر خاص اثر ہوتا ہے۔ گرم ممالک میں آثار بلوغ جلد نمایاں ہوتے ہیں بخلاف اس کے سرد ملکوں میں ان کا ظہور ذرا دیر سے عمل میں آتا ہے اسی طرح مختلف قبائل کے افراد میں بھی زمانہ بلوغ کا اختلاف پایا جاتا ہے۔ غیر شخصی حالات، طریق [illegible]

[illegible] ثانوی جنسی علامات ہیں جو اس قدر مشہور [illegible] کی تشریح و توضیح کی محتاج نہیں [illegible] رطوبت والے عدد سے خارج ہو کر [illegible] خون میں جذب ہو جاتے ہیں۔ ان غدد کو [illegible] اصطلاح میں اینڈوکرائن گلینڈز [illegible] صنوبری [illegible] کا جنسیت یا جنسی افعال سے خاص تعلق ہے۔ بعض غدد میں دو قسم کی رطوبتیں پائی جاتی ہیں۔ اول الذکر چار غدد میں دونوں رطوبتیں اندرونی ہیں خصیتین اور بیضتین میں اندرونی اور بیرونی دونوں قسم کی رطوبتیں پائی جاتی ہیں خصیتین کی اندرونی رطوبت کے اخراج کے لئے کسی نالی کی ضرورت نہیں۔ بیرونی رطوبت منویہ کی صورت میں قنوات منویہ میں بنتی اور [illegible] کی راہ سے خارج ہوتی ہے بیضتین سے زمانہ بلوغ میں بیضہ انثیٰ مقررہ اوقات پر پیدا ہوتے رہتے ہیں۔ یہی بیضتین خصیتین کی خارجی رطوبت ہیں جبکہ خصیتین کی اندرونی رطوبت سے زمانہ بلوغ کے بعد عورتوں میں ثانوی نسوانی خصوصیات پیدا ہوتی ہیں۔ غدۂ تخلیہ سے ایک اندرونی رطوبت خارج ہوتی ہے جسے ڈاکٹری میں پروجسٹن (Progestin) کا نام دیا جاتا ہے۔ اس رطوبت کا حیض اور حمل کے ساتھ تعلق ہوتا ہے ان غدد کے فعلیاتی اثر سے جو ثانوی جنسی خصوصیات رونما ہوتے ہیں۔ ان کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ عورت اور مرد کے درمیان باہمی میلان اور کشش پیدا ہو جاتی ہے اور اس طرح رشتہ ازدواج ان میں قائم وابستگی کا موجب ہوتا ہے۔

اب یہاں سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ آیا حفظ صحت کے نقطۂ نگاہ سے شادی شدہ اور غیر شادی شدہ اشخاص کے درمیان کوئی فرق ہے؟ اگرچہ یہ مجمل سوال ایک طویل تفصیل کا داعی ہے مگر مختصر طور پر یہ امر ذہن نشین کر لینا چاہئے کہ شادی شدہ جوڑا اپنی ذمہ داری کو بخوبی محسوس کرتا اور مقابلتاً زندگی کی جدوجہد میں [illegible]

[illegible] ایک [illegible] زیادہ ہوتا جاتا ہے [illegible]
[illegible] وسط سے زیادہ ہے تو غذا کی مقدار
[illegible] چاہیے تاکہ رفتہ رفتہ وزن کم ہو کر آپ کی
قد اور جسامت کے معیار کے مطابق ہو جائے
[illegible] وزن کو کم کرنا صحیح معنوں میں عمر کو بڑھانا ہے
[illegible] ادویہ ایسے دریافت ہو گئے
[illegible] کہ اس کا علاج پہلے کی نسبت اب زیادہ
[illegible] ہو گیا ہے۔ البتہ ضرورت اس امر کی ہے
[illegible] ابتدائی دو تین یوم ہی میں اس کی تشخیص ہو جائے
[illegible] زیادہ مشکل نہیں ہے۔ بات یہ ہے کہ اس
[illegible] کی آمد نزلہ سے ہوتی ہے۔ پارہ حرارت
[illegible] زیادہ بڑھ جاتا ہے۔ کھانسی اور تھوک میں
[illegible] کی خفیف سی سرخی نمودار ہوتے ہی تھوک
[illegible] امتحان سے نمونیہ کی نوعیت کا فوراً پتہ
[illegible] چل جاتا ہے۔

[illegible] سال قبل دق کس قدر خوفناک مرض
[illegible] لیکن اب اس کے مریض بھی صحت یاب ہو رہے
[illegible] ڈاکٹر کے قول کے مطابق اس کا
[illegible] علاج یہ ہے۔ دریچہ کھلے رکھکر سویا
[illegible] اور اپنے حواس بجا رکھو۔ گو دق پر بڑی حد
[illegible] قابو حاصل ہو گیا ہے۔ تاہم یہ مرض اب
[illegible] اپنا ٹیکس وصول کر رہا ہے۔ خصوصاً نوجوانوں
[illegible] یہ بچہ کو کھلی ہوا کا عادی بنانا چاہیے۔
[illegible] اور کام میں زیادہ نہ تھکنے کی تاکید کرنا
[illegible] ہے۔ اگر کوئی نوجوان اوسط سے کم وزن
[illegible] ہے تو یقیناً اسکو خطرہ ہے۔ ڈاکٹر
[illegible] ابتدائی درجہ پر دق کی تشخیص کر کے اس کا علاج
[illegible] سکتا ہے۔

سرطان اپنے آخری درجہ پر لاعلاج
[illegible] ہے۔ خیر اس میں ہے کہ شروع ہی میں
[illegible] سے نجات حاصل کی جائے۔ اس کو اتنا نہ
[illegible] چاہیے کہ وزن میں کمی ہونے لگے یا وہ غیر
[illegible] پر بڑھ جائے۔ جلد کی سطح پر ذرا سی بھی
[illegible] زلی۔ گلٹی۔ مسلسل قبض یا ہاضمہ کی خرابی
[illegible] قابل نظر سے دیکھیے۔ آپ کی فوری اطلاع
[illegible] کو سرطان کے ابتدائی مدارج پر دریافت
[illegible] مدد دیگی۔ جراحی اکس سرے اور ریڈیم
[illegible] سے اس کا علاج ہو سکتا ہے۔ کوئی اندرونی
[illegible] کے خلاف کوئی اور ترکیب بتلائے تو ہر گز
[illegible] باور نہ کیجیے۔

[illegible] جن کی وجہ سے گذشتہ
[illegible] کے مقابلہ میں آج ہم زیادہ کم عمری میں
[illegible] اجل بن رہے ہیں۔ ان سے حفاظت
[illegible] ممکن نہیں۔ لیکن اسکا کیا علاج کہ ہم ان
[illegible] کی جانب سے بالکل لاپرواہ ہیں ہم خواہش
[illegible] کرتے ہیں کہ صحت کے ساتھ زندگی کے ایام
[illegible] پورے کریں۔ مگر عمل اوس کے خلاف رکھتے
[illegible] ہیں۔ کروڑہا روپیہ پیٹنٹ ادویہ میں صرف
[illegible] ہو رہا ہے جن سے فائدہ کے بجائے نقصان
[illegible] ہی ہوتا ہے۔ ڈاکٹر کے پاس ہم اوس وقت
[illegible] جاتے ہیں جب کہ بیماری کے آثار نمایاں ہو جاتے
[illegible] ہیں۔ بعض اوقات اتنا بعد از وقت ہو جاتا
[illegible] ہے کہ علاج کا امکان باقی نہیں رہتا۔ اس کے
علاوہ ہماری روزانہ زندگی اس قدر مصنوعی ہو گئی
ہے کہ صحت کے جملہ اصولوں کی خلاف ورزی ہمارا
وتیرہ ہو گیا ہے۔

عمر بڑھانے اور اعلیٰ معیار صحت برقرار
رکھنے کے لئے ہم کو دوبارہ پروگرام پر
عمل کرنا پڑیگا۔ بچوں کی حفاظت کے لئے جدید
طریقے اختیار کرنا چاہیے۔ کیونکہ ان کی اولاد
مسلمہ ہے۔ اس بڑھتی ہوئی بود کو ہر ماہ وزن
کرنا اور ان کے جسم کا ناپ لینا ان پر موثر نگرانی
کا باعث ہوگا۔ اگر وہ معیار مقررہ سے کم نکلیں
تو فوراً تحقیقات کی جا سکتی ہے۔ بالغان کے
لئے یہی عمل سالانہ کرنا چاہیے۔ تاکہ بیماری کا
سدباب کیا جا سکے۔ اس کے ساتھ ساتھ
روزانہ زندگی میں ایسی باقاعدگی پیدا کرنا
چاہیے کہ صحت کے بنیادی اصولوں کی پابندی
ہو سکے۔ مثلاً کھلی ہوا۔ متوازن اور مناسب
مقدار میں غذا جس سے معیاری وزن قائم
رہ سکے۔ باقاعدہ ورزش۔ ناقابل برداشت
تکان سے دوری۔ موت ہر دم مقابلہ کے لئے
کھڑی ہوئی ہے۔ اس کو شکست دینے کے لئے
ہمارا یہ پروگرام سہل اور موثر ہے۔ اس
پر عمل پیرا ہونے سے ہم کو صحت جیسی نعمت
غیر مترقبہ حاصل ہو سکتی ہے۔

جوہر

# بہترین نیند

نیند چار قسم کی ہوتی ہے (۱) میٹھی نیند جس میں کوئی
خواب نہ آئے اور جب تکیہ پر سر رکھیں تو دین و دنیا کی خبر نہ رہے
اس وقت آنکھ کھلے جب صبح ہو جائے اور جب بستر سے اٹھیں تو
بدن ہلکا پھلکا اور طبیعت خوش خوش ہو تکان اور کسل کا نام
نشان نہ رہے یہ نیند بہترین قسم ہے۔ (۲) بارام نیند
جو ایکدم نہ آئے بلکہ آہستہ آہستہ آئے مگر جلد آجائے
خواب نہ آئیں جب بیدار ہوں تو طبیعت خوش ہو مگر دماغ
پر خفیف سی گرانباری موجود ہو یہ دوم درجہ کی خوشگوار
نیند ہے (۳) بیچینی کی نیند جس میں بکثرت خواب دکھائی
دیں دماغ اور بدن کو استراحت کامل حاصل نہ ہو اور
جب سو کر اٹھیں تو بدن تکان اور کسلمندی سے چور چور
ہو رہا ہو یہ تیسری قسم کی نیند ہے (۴) بدترین قسم کی نیند ہے
اسکو نیند نہیں کہہ سکتے بلکہ نیند کے مشابہ ایک کیفیت
غنودگی سی ہوتی ہے جس میں کبھی کبھی اونگھ سی آکر بے خبری
کی حالت طاری ہو جاتی ہے اور پھر ذرا سی آہٹ پر
اچاٹ ہو جاتی ہے جب سو کر اٹھیں تو یہ معلوم ہی نہیں
ہوتا کہ سوئے بھی تھے یا نہیں۔ یہ بدترین قسم کی نیند ہے
ان میں اول الذکر یعنی میٹھی نیند سب سے بہتر
نیند ہے۔ اور صرف وہی شخص ایسی نیند کا لطف حاصل کر سکتا
ہے جو دن بھر محنت کرتا رہا ہو جو لوگ اپنے فرائض کو اپنے
اوپر محسوس کرتے ہیں دن بھر اپنے دماغ اور جسم سے
پورا کام لیتے ہیں۔ ورزش اور کھلی ہوا میں سیر کرتے
ہیں مناسب اوقات میں معتدل اور زود ہضم غذا
کھاتے ہیں جذبات نفسانی کو اعتدال سے گذرنے
نہیں دیتے اور اپنی تندرستی کا خیال رکھتے ہیں۔
صرف انہی لوگوں کو میٹھی نیند کا آغوش جنت نصیب
ہوتا ہے خواب شیریں حاصل کرنے کے لئے یہ بھی ضروری
ہے کہ سوتے وقت دماغ ہر قسم کے تفکرات سے پاک ہو
تکیہ زیادہ اونچا، زیادہ سخت یا نرم نہ ہو بستر آرام دہ
ہو چارپائی زیادہ نیچی نہ ہو۔ کمرہ ہوادار خشک اور
صاف ہو نیز سوتے وقت پاؤں پھیلا کر تمام اعضا
بالکل ڈھیلے چھوڑ دیئے جائیں اور اپنے آپ کو قوت
ارادی کی پوری طاقت کیساتھ نیند کے آغوش میں دھکیل دیا

صحت عامہ کا سال آئندہ
اندرون ملک بیرون ملک

# اشتہاری ادویات کے صحت عامہ پر اثرات

[illegible]

[illegible] اشتہاری ادویات سے میری مراد مجربات یا پیٹنٹ دوائیں ہیں جو [illegible] تیار کی جاتی ہیں اور کوئی دوا بھی اس سے [illegible] نہیں کر سکتا۔

مجھے افسوس کے ساتھ کہنا پڑتا ہے کہ اکثر [illegible] مجربات کو استعمال کر کے نقصان اٹھاتے ہیں حالانکہ ان کو اس کے فوائد [illegible] سے نفع ہونا چاہیے تھا۔

اکثر لوگ اس کا استعمال [illegible] کے بغیر مشورے کے کرتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ اپنا علاج آپ کرتے ہیں۔ خیال کرنے کا مقام ہے کہ جو اپنے بدن کے اعضاء اپنے جسمانی [illegible] اعمال کی حقیقت اپنے مرض کی ماہیت سے قطعی ناواقف ہو وہ اس کو ٹھیک کس طرح کر سکتے ہیں مثلاً کسی ایک آدمی کی موٹر کی کوئی کل میں خرابی آجائے تو اس کو موٹر کے ماہر فن کے پاس رجوع کرنا پڑتا ہے۔ وہی شخص اس موٹر کو درست نہیں کر سکتا اسی طرح ان کو بھی چاہیئے کہ اپنے آپ کو طبیب کے پاس رجوع کریں نہ کہ خود ایسی دوا جس کو نام نہاد اشتہار باز نرپرست لوگوں نے کسی کتاب یا رسالے پر اپنی دوا کی فریب دار الفاظ میں تعریف کی ہو استعمال کرے۔ دوسری خرابی یہ بھی ہے کہ صرف مریض ہی ایسی ادویات استعمال نہیں کرتے۔ بلکہ صحت مند لوگ بھی اس کو استعمال کر کے اپنی جان کو خطرے میں ڈالتے ہیں۔

یہ صرف اس لئے ہوتا ہے کہ ہندوستانی لوگ نازک مزاج واقع ہوئے ہیں۔ اور وہ تلخ ادویات اپنی نزاکت کے سبب استعمال کرنے سے گریز کرتے ہیں۔ کیونکہ اشتہاری دوائیں میٹھی اور خوشبودار ہوتی ہیں۔ اور اس کی تعریف میٹھے میٹھے الفاظ میں کی جاتی ہے۔ اس لئے نازک مزاج ہندوستانی اس کو بخوشی استعمال کرتے ہیں اور اپنے پیر پر آپ کلہاڑی مار کر مرض میں اضافہ کرتے ہیں اور مرض ہی میں اضافہ نہیں کرتے بلکہ اس سے [illegible]

[illegible]

ہندوستان [illegible] اشتہاری [illegible] ہیں [illegible] اس کے [illegible] دوا کی ایک [illegible] اور اس کی قیمت [illegible] اس طرح [illegible] ہے اور فائدہ [illegible]

[illegible] اس سے مالی نقصان [illegible] کے کچھ نظر نہیں آتا

اب یہاں پر ایک سوال پیدا ہوتا ہے کہ ان ادویات کے استعمال سے صحت پر کیا اثر پڑتا ہے؟ اگر آپ غور سے [illegible] پائیں تو یہ سوال بھی خود بخود حل ہو جائے گا۔ پہلی خرابی تو یہ ہے کہ ان ادویات کی ماہیت اور افعال و خواص سے کوئی واقف نہیں ہوتا۔ دوسری خرابی یہ ہے کہ اس کی مقدار خوراک سب کے لئے یکساں ہوتی ہے۔ اگر یہ اعتراض ہو کہ دوا کی شیشی پر یا اشتہار میں بھی اس دوا کے استعمال کرنے کا طریقہ یعنی اس بیماری کا نام جس میں اسکو استعمال کرنا چاہیئے اور اس کی مقدار خوراک شائع کر دی جاتی ہے۔ تو میرا خیال ہے کہ یہ ہمارے لئے ناکافی ہے۔ کیونکہ ایک مرض کے دو متضاد اسباب ہو سکتے ہیں۔ مثلاً ایک دوا کی شیشی پر لکھا ہوا ہے کہ یہ کھانسی کے لئے مجرب ہے اور اس کی مقدار خوراک ۲ تولہ ہے۔ اب مریض کا بلغم اعتدال سے رقیق ہے جس کو اعتدال پر لانے کے لئے بلغم کو غلیظ کرنے کی ضرورت ہوتی ہے اور دوا جو ہے بلغم کو غلیظ نہیں کرتی بلکہ رقیق ہی کرتی ہے تو بتائیے کہ اس دوا کے استعمال سے فائدہ ہوگا یا نقصان؟ ضرور نقصان ہوگا۔ اس کے علاوہ دوا کی جو مقدار خوراک ہے وہ [illegible]

[illegible]

[illegible] ہندوستانی [illegible] ہیں [illegible] ادویات [illegible] استعمال [illegible] ماہیت سے ناواقف [illegible]

[illegible] ہو جائے گا۔ یہ طریقہ بہت پرانے زمانے سے چلا آ رہا ہے۔ خلیفہ ہارون رشید کے [illegible] قصہ ہے۔ ایک دفعہ خلیفہ ہارون رشید اتفاق سے بیمار ہو گئے اور ہندوستان سے ایک وید طبیب بلایا گیا۔ وید [illegible] گیا اور علاج شروع کیا۔ وہ اس [illegible] تشہیر کی تفریح کے لئے [illegible] ایک دوا فروش کو دیکھا جس کے پاس ایک ہی دوا تھی اور اس کی وہ بے انتہا تعریف کر رہا تھا اور تعریف کے ساتھ یہ بھی کہتا تھا کہ یہ ایک ایسی دوا ہے جو سر سے لیکر پیر تک کے تمام امراض کے لئے مفید ہے۔ وید طبیب نے جب یہ دیکھا تو اسے بہت غصہ آیا اور وہ خلیفہ ہارون رشید کے پاس معروضہ پیش کیا کہ جب آپ کے پاس ایسے اطباء موجود ہیں جو ایک ہی دوا سے تمام امراض کا علاج جانتے ہیں تو مجھے علاج کرنے کی کیا ضرورت ہے؟ اور اگر وہ شخص دھوکے باز ہے تو ایسے شخصوں سے ملک کے افراد کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے۔ اس لئے اس کا تدارک کرنا چاہیئے۔ خلیفہ کو جب معلوم ہوا تو اس نے جبریل بن بختیشوع جو اس زمانے کا مایہ ناز طبیب تھا مقرر کیا اور حکم دیا کہ جو لوگ طبیب ہیں وہ پہلے ان کے پاس امتحان دیں۔ اور جو امتحان میں کامیاب ہو وہی علاج کرے۔ اس طرح وہ ملک ایسے اشتہاریوں سے پاک ہو گیا۔

ادویات کے علاوہ تیل، سنو اور پوڈر وغیرہ کے اشتہارات بھی اکثر پرچوں اور رسالوں میں دیکھے جاتے ہیں اور اس قسم کے اشتہارات میں بھی میٹھے میٹھے الفاظ میں تعریف کی جاتی ہے۔ مثلاً جلد کو

[illegible] کا خیال ہوتا ہے وہ اپنے بچوں کی [illegible] سے بھی غافل نہیں رہتے [illegible] اور حق الامکان [illegible] سے جائز نہیں کرتے خلاف [illegible] کے لحاظ سے بے قاعدگی کی زندگی بسر کرنے کے خوگر ہوتے ہیں۔ انہیں بالعموم اپنے جذبات پر قابو نہیں ہوتا۔ بقاء صحت کے لئے وہ اعتدال پر مدنظر نہیں رکھتے نہ وہ اس سلسلہ میں مناسب احتیاط سے کام لیتے ہیں۔ [illegible] کاموں میں حصہ لینے سے بھی گریز نہیں کرتے اور [illegible] طرح اپنی جان جوکھوں میں ڈال لیتے ہیں۔

شادی شدہ مجردی آزادی کا زیادہ تر حصہ اس سے اہل و عیال کی ضروریات پر صرف ہوتا ہے [illegible] ان کی ضروریات زندگی کو غنایت نہیں کرتی جس سے ان کی صحت پر ناخوشگوار اثر پڑتا ہے۔ اسی طرح حمل اور وضع حمل کے دوران میں بھی عورت کی جان کے لالے پڑ جاتے ہیں۔ لیکن تاہل کی زندگی کی دیگر برکات ان نقصانات کی تلافی کر دیتی ہیں۔

شادی شدہ اشخاص کی زندگی میں ایک حد تک باقاعدگی پائی جاتی ہے۔ ندوی رجوبات اگر [illegible] ہیجان پیدا کرتے ہیں تو ان کی تسکین کا سامان بھی موجود ہوتا ہے اور اس طرح ان کی ہیجان اور تحریک کا توازن نظام بدنی میں اعتدال کا قائم رکھتا ہے۔ [illegible] اس کے غیر شادی شدہ اشخاص کی زندگی اس قسم کی باقاعدگی سے محروم ہوتی ہے۔ تجربہ بتاتا ہے کہ غیر شادی شدہ عورتوں میں حیض باقاعدہ نہیں ہوتا۔ کاذب اشتہا بڑھ جاتی ہے (جس میں بھوک پیاس اور جنسی اشتہا سب چیزیں شامل سمجھنی چاہئیں) جو بعض اوقات نظام بدنی کی بربادی کا باعث ہوتی ہیں۔ پھر سب سے بڑھ کر یہ امر ہے کہ تجرد کی زندگی نظام عصبی پر بہت بری طرح اثر انداز ہوتی ہے جس کا اہم سبب یا تو کامل پرہیز ہوتا ہے یا اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ اس وقت کے خرچ میں اعتدال سے کام نہیں لیا جاتا ہے۔ ریڑھ کی ہڈی میں درد کی شکایت عام ہوتی ہے۔ پیشاب میں فاسفیٹ موجود ہوتے ہیں

[illegible] کا عارضہ بھی رونما ہو جاتا ہے [illegible] اور قبض کے عوارض بھی لاحق ہو جاتے ہیں۔ آنکھوں کی شکایت بھی عام طور پر پائی جاتی ہے۔ مزاج چڑچڑا ہو جاتا ہے۔ دماغی کام ناممکن ہو جاتا ہے کبھی بیخوابی اور ڈراؤنے خواب بہت ہی تکلیف دہ صورت اختیار کر لیتے ہیں۔ اختناق الرحم (ہسٹریا) کا مرض حملہ آور ہو جاتا ہے ان تمام عوارض و شکایات کا واحد علاج یہ ہے کہ آدمی تجرد کی بجائے تاہل کی زندگی بسر کرے۔

یہ امر بالکل ظاہر ہے کہ کوئی تندرست آدمی مستقل طور پر تجرد کی زندگی بسر نہیں کر سکتا اور دور حاضر کی تہذیب کی موجودہ عریانی نے تو یہ امر قریب قریب ناممکن بنا دیا ہے۔ مدت تک تجرد کی حالت میں زندگی بسر کرنے کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ کئی قسم کے جسمانی اور ذہنی عوارض دامنگیر ہو جاتے ہیں۔ جن کا نتیجہ بعض اوقات دیوانگی ہوتا ہے جیسا کہ سطور بالا میں بتایا گیا ہے۔ ایسی حالت میں عصبی کمزوری کی شکایت بہت عام ہوتی ہے اور دوسری بیماریاں بھی رونما ہو کر صحت کو بہت مضرت پہنچاتی ہیں۔ اگر کوئی شخص برہمچاریہ رہنا چاہئے تو اس کا طرز بود و ماند بہت مختلف ہونا چاہئے اللہ تعالیٰ نے مرد و عورت کو بیکار پیدا نہیں کیا بلکہ توالد و تناسل عین منشاء فطرت ہے۔

خلاصہ کلام یہ ہے کہ مجرد اشخاص کی بہ نسبت شادی شدہ اشخاص کی صحت بہتر اور اعلےٰ ہوتی ہے تاہل اشخاص زندگی کی مسرتوں سے بخوبی بہرہ اندوز ہوتے ہیں۔ وہ طویل زندگی پاتے اور دولت صحت سے مالا مال رہتے ہیں

---

کو کبھی نہ کبھی ایسا اتفاق ہوا ہوگا کہ باہر کی کھلی ہوا میں سے یکایک کسی ایسے بند کمرے میں گھسے کہ جس میں کچھ آدمی ہوں اور فوراً سر میں درد ہونے لگا اس درد کا باعث وہی کاربونک ایسڈ گیس ہوتی ہے جو کمرہ میں بھری ہوتی ہے۔

---

ہوا کے متعلق اتنی باتیں معلوم ہو جانے کے بعد اب شاید ہی کوئی اس نیک مشورہ پر عمل کرنے کے لئے تیار ہو کہ نور امر بعض کو ہوا سے بچانا۔ حقیقت یہ ہے کہ صاف اور تازہ ہوا ہماری تندرستی کے لئے سب سے زیادہ ضروری چیز ہے اور ہماری حالت میں [illegible] کی بیماریوں [illegible] ہوا کی ضرورت اور بھی زیادہ

سب سے زیادہ قابل ذکر وہ شیشہ ہے جو روئی
کی ریشوں پر مشتمل ہے جن کے درمیان
پلاسٹک بھرا ہے اور جسے دباؤ کے تحت
خشک کیا جاتا ہے۔ اس طرح یہ چیز تیار ہوتی
ہے اس کو دھات کی طرح مشینوں میں استعمال
کیا جا سکتا ہے اور ایسے بے آواز مشین جو
زنگ آلود نہ ہوتے ہوں۔ اسے شیشوں اور کیمیاوی
کے ٹکڑے ہونے والے فریم کے طور پر
کام میں لایا جا سکتا ہے۔

پلاسٹک کا دور آ گیا ہے اور برطانیہ کے
سائنس دانوں نے نہ صرف اس کی ترقی کے
ابتدائی مرحلے میں ایک بہت بڑا حصہ لیا ہے
بلکہ جنگ کی ترقی میں بھی اتنا ہی اہم حصہ
لیا ہے۔

## فوٹوگرافی

جنگ کے دوران میں فوٹوگرافی نے ایک
اہم حصہ لیا ہے۔ اس کی مدد سے دشمن کے
اس کے راز ہائے سربستہ چھینے گئے ہیں
اور فوجی چالوں یا ہوائی حملوں کے نقشے
تیار کئے گئے ہیں۔ جنگ کے دوران میں
برطانیہ کے فوٹوگرافی کے ماہروں نے
ایسے لطیف عرق تیار کئے ہیں جو اس
سے پہلے کبھی نہیں بنے تھے اور ایک
بال کی سو میں حصہ تک کی باریکیوں کا فوٹو
لینے میں کامیاب ہو گئے ہیں۔

فوٹوگرافی کے اس نئے فن کو صنعت
میں بالخصوص خام دھات کو صاف کرنے
کے فن میں بہت زیادہ استعمال میں لایا
جا سکتا ہے۔ جہاں عام طور پر دھاتوں
کے لطیف ذروں کا فوٹو لینے کی ضرورت
پڑتی ہے۔ اس عرق کی ترقی نے برطانوی
ہوائی فوٹوگرافی کو دنیا میں ایک نمایاں
مقام دیا ہے اور سلیکا کے اعلیٰ درجہ
کے نئے نشیمن مادہ نے شاہی ہوائیہ کے
آتشی شیشوں (لینز) کو اس طرح کا درجہ
دیدیا ہے۔

رنگین فوٹوگرافی میں برطانیہ کو نمایاں
حیثیت حاصل ہے لیکن مشرق جنگ کے خاتمہ
تک تجربات کے نتائج منظر عام پر نہیں آ سکے

# کیا آپ جانتے ہیں؟

ہم ذیل میں ان جنگی ایجادوں پر تبصرہ کرنا چاہتے ہیں جو دشمن کی فوجی طاقت کو شکست دینے کے لئے اختیار کی گئی تھیں اگرچہ اس سلسلہ میں برطانوی سائنس والوں نے جنگ کی ترقی کے لئے بہت کچھ کیا ہے؟

**ٹیلی ویژن:** ۱۹۲۴ء میں رابرٹ واٹسن واٹ کی قیادت میں برطانوی سائنس والوں نے بلند ارتعاش لہروں (ہائی فریکوئنسی ویوز) کے ذریعہ ہوائی جہاز کی آمد کا سراغ لگایا۔ اس طرح اس سائنس کی ابتدا ہوئی جسے اب ریڈیو لوکیشن یا "راڈر" کہتے ہیں۔ لیکن ۱۹۴۱ء سے پہلے برطانیہ کے عوام کو اس تازہ ترین انکشافات کا حال نہیں بتایا گیا۔

لارڈ بیور بروک نے کہا۔ ریڈیو بھی ہے جو دشمن کو تاریکی میں تباہ کرتا ہے اور جو اسے بادلوں میں ڈھونڈ نکالتا ہے۔ یہ ریڈیو ہی ہے جو شکاری ہوائی جہاز کو اس جگہ بھیجتا ہے۔ جہاں وہ گھات میں بیٹھا ہوتا ہے اور اسے تباہ کر دیتا ہے۔ اس ایجاد کی اصلی تفصیلات ابھی تک صیغہ راز میں ہے۔ اور اس سے زیادہ اور کچھ نہیں کہا جا سکتا کہ اس کی مدد سے ہدفوں کا سراغ تاریکی۔ دھند۔ برف یا بادل کے باوجود نہایت صحت سے لگایا جا سکتا ہے۔

ریڈیو لوکیشن کے ساتھ ٹیلی ویژن کا گہرا تعلق ہے۔ اور سب سے پہلے ٹیلی ویژن کی ایجاد اور نمائش برطانیہ ہی میں ہوئی تھی۔ جنگ کے دوران میں رنگین تصویروں کی نشر اور ایک قسم کی ٹھوس تصویر دوبارہ نشر کرنے میں ترقی ہوئی ہے۔

یہ دونوں ایجادیں جنگ کے بعد ہماری زندگیوں پر نمایاں اثر ڈالیں گی۔ ان دونوں کی تفریحی قدر و قیمت سے بالکل قطع نظر ان کی وجہ سے مواصلات میں اور سمندر میں سفر کرنے والے جہازوں اور ہوا میں اڑنے والے ہوائی جہازوں کی حفاظت کے طریقوں میں انقلاب آ جائے گا۔

لیکن بلند ارتعاشی لہروں کو صرف ریڈیو لوکیشن ہی نہیں بلکہ گرم کرنے کے لئے بھی استعمال کیا جا سکے گا۔ اس سے بعض ایسے پلاسٹک کو سانچوں میں ڈھالنے کی فنی مشکلات بھی حل ہو گئی ہیں جن کے لئے گرم کرنے کے عام طریقے کامیاب ثابت نہیں ہوئے۔ مثال کے طور پر برطانیہ کے مشہور ماسکیٹو (ایک قسم کا ہوائی جہاز) کی تخلیق محض اس لئے ممکن ہو سکی ہے کہ پلاسٹک کی سریش اور پلائی وڈ سیکشنز کے معاملہ میں گرم کرنے کے نئے طریقہ کو استعمال کیا جا سکا۔

**پلاسٹک کی صنعت** جنگ نے برطانیہ میں پلاسٹک کی صنعت میں ایک بے انتہا تیز ترقی کے امکانات پیدا کر دیئے ہیں۔ آج اگر پلاسٹک کی کھڑکیاں اور نشستگاہ کے پردے نہ ہوتے تو تیز رفتار برطانوی ہوائی جہازوں کے ہوا باز ہوا کے زور کا مقابلہ نہ کر سکتے۔ ہوائی جہازوں میں جو "پرسپکس" نامی شفاف پلاسٹک استعمال کیا جاتا ہے وہ بھی برطانیہ ہی کی ایجاد ہے۔

شفاف پلاسٹک کی بالکل تازہ ترین ترقی یہ ہے کہ اب تمام پلاسٹک کی عینکیں بنائی جا رہی ہیں۔ ان کے شیشے اور فریم سب پلاسٹک کے بنے ہوتے ہیں اور اس لئے ٹوٹتے نہیں۔

پلاسٹک کے استعمالات بالکل غیر محدود ہیں اور دھات اور ربڑ کے بدل کے طور پر ان کی ترقی برطانیہ کی جنگی مساعی کے لئے نہایت اہم ثابت ہوئی ہے۔ پلاسٹک سے اس وقت کئی چیزیں تیار ہو رہی ہیں ان میں

قائم کرتا ہے۔ کیلوں کے لئے "فیملے" اور تیلوں کی تعریف میں کہا جاتا ہے کہ یہ دماغ کو تر و تازہ رکھتا ہے۔ اور دماغ کو قوی کرتا ہے۔ حالانکہ ان تیلوں، انوا اور پوڈر میں سوائے چند خوشبودار نقصان دہ اجزا کے اور کچھ نہیں ہوتا۔ اکثر تیلوں میں نمکین پانی اور سینٹ کے دو چار قطرے کے علاوہ کچھ نہیں ہوتا۔ اور اس کی قیمت ۳ یا ۴ روپیہ سے کم نہیں ہوتی۔ میں سمجھتی ہوں کہ اس سے بھی ملک کا بہت نقصان ہوتا ہے۔ میری رائے یہ ہے کہ اخباروں رسالوں وغیرہ کے ایڈیٹروں کو چاہئے کہ وہ اس قسم کے غلط اشتہارات نہ شائع کریں اور ملک کو نقصان سے بچانے کی کوشش کریں۔

ہاں اکثر تیل طبی اصول پر تیار کئے جاتے ہیں اور وہ اس کے اجزا کے مطابق فائدہ مند بھی ثابت ہوتے ہیں۔

اسی طرح اکثر ادویات کی ماہیت بھی معلوم کی گئی ہے۔ اور اکثر ادویات کی شیشیوں پر بھی دوا کے صحیح صحیح اوزان اور صحیح صحیح ترکیب استعمال درج ہوتے ہیں۔ ایسی ادویات کو طبیب یا ڈاکٹر کے مشورے سے استعمال کرنا جائز ہے۔

اکثر ادویات میں یہ بھی دیکھا جاتا ہے اس میں صرف علامات کے دور کرنے کی تائید پائی جاتی ہے۔ مثلاً آیوڈین مسکن اور قاطع درد دوا ہے۔ اس لئے اگر کسی دوا میں وہ جز ملا ہوا ہو اور اس کو مثلاً درد شکم میں استعمال کیا جائے خواہ اس کا سبب قبض ہو یا ہضمی یا قلت رطوبات یا اسہال وہ ہر وقت درد کو تو تسکین دے دیگا لیکن اس کا اصلی سبب زائل نہ ہوگا۔ اسی لئے اکثر طبیب ان علامات کو دور کرنے والی دوا کو مرض کو دور کرنے والی دوا سمجھ کر استعمال کراتے ہیں۔ اور اسی طرح اکثر طبیب و ڈاکٹر مفرد ادویات میں بھی دھوکا کھاتے ہیں مثلاً ایک دوا نبات اصلی ہے (ڈیجی ٹیلس) جس کا عرق تیز نبض کو سست کر دیتا ہے۔ اور اس عرق کو بعض ڈاکٹر اور طبیب قلب کے ہر ایک عرض اور مرض میں استعمال کرتے ہیں۔ حالانکہ کوئی ڈاکٹر یہ ثابت نہیں کر سکتا کہ اس میں قلب کے امراض کی دفعیہ کی طاقت ہے بھی یا نہیں۔ نیز ٹائیفائیڈ، پائیریا، انٹی پائرین وغیرہ ایسی دوائیں ہیں جس میں وقتیہ طور پر سر کے درد کو تسکین ہوتی ہے لیکن مضعف قلب بھی ہے۔ ایسی دوائیں اکثر لوگ استعمال کرتے ہیں۔ ان کو چاہئے کہ ایسی پیٹنٹ ادویات کبھی بغیر طبیب کے مشورے کے استعمال نہ کرنا چاہئے۔

بعض دوائیں ایسی ہیں کہ وہ جن متمدن ممالک میں بنتی ہیں۔ وہاں ان کے فروخت کی اجازت نہیں ہے۔ لیکن غلام آباد ہندوستان میں اس کے بیچنے کے لئے کوئی روک ٹوک نہیں ہے۔ آپ خود ہی سوچئے جس ملک میں ایک دوا بنتی ہے وہاں کیوں فروخت نہیں کی جاتی؟ اس کا جواب محال یہ ہوگا کہ اس میں کوئی نہ کوئی خرابی ہوگی جس سے وہ دوائیں وہاں نہیں بکتی۔ اس لئے میری رائے ہے کہ

"جس طرح ڈاکٹری اور طب میں رجسٹری کا قاعدہ ہے کہ وہ بغیر رجسٹری ہوئے علاج نہیں کر سکتے۔ اس طرح ان اشتہاری ادویات پر بھی کنٹرول قائم کرنا چاہئے کہ وہ بغیر سرکاری اجازت کے ملک میں نہ فروخت ہوں اور ملک کی جائیں اس کے باعث خطرے سے بچ جائیں۔"

---

۱۳۳ سلفونا مائڈ گروپ (ایم۔ اینڈ بی) کی دواؤں میں مکمل ترین دوا نمونیین ہے۔ اس کے استعمال کی ایک خاص ترکیب یہیں دریافت ہوئی۔ سرطان کی دوا "اسٹل بونسٹرول" کی دریافت کا سہرا بھی انہی تجربہ گاہوں کے سر ہے اس کے علاوہ یہاں پینی سی لین کے متعلق جسے سینٹ میری ہسپتال نے دریافت کیا ہے مزید تحقیق کی گئی۔

پہلی عالمگیر جنگ کے دوران میں اس ہسپتال کے ایک شعبہ نے زخموں کی جراثیم کش دواؤں کے بارے میں اہم معلومات بہم پہنچائی اور اس سلسلہ میں "ایکوڈین فلیو" نامی دوا دریافت کی۔

ہوابازوں کے لئے ہسپتال نے "اسٹیفورڈ گلو" ایجاد کیا جس کے استعمال سے زخم بھرنے شروع ہو جاتے ہیں۔

انوض تعلیمی ہسپتالوں کے ذریعہ طب کی اہم ترین خدمت ہو رہی ہے۔

جنگ کے زمانہ میں دشمن کی بمباری سے اس ہسپتال کو بھی بہت کچھ نقصان پہنچا۔ مگر وہاں ڈاکٹروں اور ماہرین کی کوششوں سے تعلیم و تحقیق اور معالجہ کا کام بدستور جاری رہا۔

---

## تیسرا صفحہ — سرطان کا بڑا ہسپتال

پہلے اس کے ساتھ میڈیکل اسکول قائم کیا گیا۔ قدیم زمانہ میں ڈاکٹروں کی تربیت کا کام [illegible] اور سرجن آزادی طور پر انجام دیتے تھے۔ جب انگلستان میں ہسپتال قائم ہوئے تو ڈاکٹر وہاں کام کرنے لگے۔ اور وہاں طلبہ کی تعلیم و تربیت شروع ہوگئی۔ اس سلسلہ میں مڈل سیکس کے ہسپتال کو خاص اہمیت حاصل ہے۔ اس سے ہنٹر اور جان بلینڈ سوٹن جیسے شہرہ آفاق [illegible] فن وابستہ رہے ہیں۔ اور اس کے کئی ڈاکٹر "فزیشنز" اور سرجنز کے شاہی کالج" کے صدر رہ چکے ہیں۔

رفتہ رفتہ یہاں کا میڈیکل اسکول مستقل کر گیا اور وہاں مختلف طبی شعبوں کی خصوصی تعلیم شروع ہوگئی۔

۱۸۳۵ء میں میڈیکل اسکول اور ہسپتال کو ملا دیا گیا اور تعلیم کا تنظیم عمل میں آئی۔ اس کے بعد طبی تعلیم کا کام شروع ہوا۔ یہاں طلبہ کو نظری تعلیم کے علاوہ وارڈوں میں کلینکی تعلیم دی جاتی ہے۔ اور اس کے بعد وہ ماہرین کے معاونوں کے طور پر کام کرتے ہیں۔ تعلیم سے فراغت حاصل کرنے کے بعد وہ پریکٹس شروع کر دیتے ہیں۔ یا ملازمت کر لیتے ہیں۔ لیکن بعض طلبہ بدستور تحقیق کے کام میں مصروف رہتے ہیں۔

سنہ ۱۹۳۹ء میں جنگ چھڑنے سے کچھ ہی پہلے مڈل سیکس کے ہسپتال کی عمارتوں کو از سر نو بنایا گیا۔ اور وہاں عظیم الشان پیمانہ پر کام شروع ہوگیا۔ اس کے علاوہ وہاں علم جراثیم۔ بایوکیمسٹری۔ کیمیا اور علم الامراض اور دوسرے موضوعات کی شاندار تجربہ گاہیں قائم ہوگئیں۔ جن میں مختلف طبی شعبوں کے پروفیسر اور ماہرین ایک دوسرے کے نہایت گہرے تعاون کے ساتھ تحقیق کے کام میں مصروف ہیں۔

گزشتہ چند سالوں میں جو چار اہم ترین طبی دریافتیں ہوئی ہیں۔ ان میں سے تین ایسی ہیں جو مڈل سیکس کے ہسپتال کی تجربہ گاہوں میں دریافت کی گئی ہیں۔

# ہوا کا بچاؤ

آپ نے اکثر سنا ہوگا کہ جب [illegible] میں [illegible] اور ان میں سے کسی ایک نے اپنے عزیز کے بیمار پڑنے کا ذکر کیا تو فوراً ایک نے [illegible] اور [illegible] لہجہ میں یہ ہدایت فرمائی ہیں کہ "دیکھنا جہاں [illegible] ہوا سے بچائے رکھنا کہیں ہوا نہ لگ جائے" [illegible] والی کا تو اس فقرے سے غالباً بس اتنا مطلب ہوتا ہے کہ یہ ناخوشگوار ذکر جو چھڑ گیا ہے وہ بند ہو جائے یا یہ کہ ان کی ہمدردی کا سکہ سننے والی کے دل پر بیٹھ جائے لیکن سننے والی بالعموم اس ہدایت کو اچھی طرح گرہ میں باندھ لیتی ہے اور اپنے مریض [illegible] کے پاس پہنچ کر سب سے پہلا کام جو کرتی ہے وہ یہی ہوتا ہے کہ غفلت یا بداحتیاطی کی وجہ سے کہیں کوئی ذرا سا بھی راستہ ایسا کھلا رہ گیا تھا کہ جس سے مریض کے کمرے میں ہوا کا گذر ہو سکے تو اسے فوراً کسی نہ کسی طرح بند کر دیتی ہے کواڑوں کی درزوں پر کاغذ کی پٹیاں چپکا دی جاتی ہیں روشندان میں پھٹا پرانا گودڑ ٹھونس دیا جاتا ہے اور اگر ممکن ہوا تو کوٹھری کے دروازے پر ایک موٹا سا ٹاٹ یا پرانی دری وغیرہ کا پردہ ڈال دیا جاتا ہے۔

ہوا سے بچنے اور ہوا سے بچانے کی ہدایت ہر زبان سے سنتے سنتے اب نوبت یہاں تک پہنچ گئی ہے کہ سچ مچ ہوا کا ایک خوف سا دلوں پر طاری ہو گیا ہے اور اچھے خاصے پڑھے لکھے آدمی بھی ہوا کے ڈر سے روزہ برانداز ہو جاتے ہیں حکیم یا ڈاکٹر سے مریض کے حالات بیان کرتے وقت مریض اور اس کے متعلق رشتہ دار اس بات کو بھی بہت ضروری خیال کرتے ہیں کہ بیماری کا نام اور بیماری کا سبب ڈاکٹر کو بتا دیں تاکہ دوا تجویز کرنے میں اس سے کسی قسم کی غلطی نہ ہو جائے اس لئے تقریباً ہر شخص کے منہ سے [illegible] ہوا کی احتیاط [illegible] ہو جانے کے لئے یہ اتنا بڑا کافی سبب ہے کہ [illegible] کہنے کی ضرورت باقی نہیں رہتی [illegible] خواہ اس کا کچھ اثر ہوتا ہو یا نہ ہوتا ہو [illegible] دوسرے نام [illegible] مطلب اس سے [illegible] اور ایک دوسرے کے منہ سے یہ [illegible] کہ [illegible] ہوا لگ جانا [illegible] کوئی [illegible] ہوا کی [illegible] اس [illegible] سکتے ہیں کہ [illegible] بیمار [illegible] ہو جائے۔ ادھر [illegible] ادھر [illegible] روشندان اور کھڑکیاں بند [illegible] ان بزرگوار کو کون سمجھائے کہ قبلہ عالم یہ جو تیسرا دن آپ ڈاکٹر کے منتظر ہیں [illegible] افزا رہتے ہیں اس کا بچاؤ یہ آپ کی احتیاط ہی ہے

پر خیال ہوتا ہے کہ اس مصیبت کی ابتدا شاید اس طرح ہوئی ہوگی کہ شروع میں حکیموں اور ڈاکٹروں نے اسی اندیشہ سے کہ مریض کو سردی نہ لگ جائے یہ ہدایت کی ہوگی کہ بیمار کو ہوا کے سرد جھونکوں سے بچایا جائے آہستہ آہستہ یہ ہدایت طبیبوں کے لئے [illegible] ہو گئی اور جس طرح وہ ہر مریض کے متعلق یہ ہدایت کرتے ہیں کہ اسے آرام سے لٹائے رکھنا یا کوئی ثقیل چیز کھانے کی نہ دینا اسی طرح محض تکمیل نسخہ کے طور پر وہ یہ بھی کہنے لگے کہ ذرا ہوا کی احتیاط رکھنا سردی نہ لگ جائے۔ حکیموں کی زبان سے سنتے سنتے عوام پر اس کا اثر پڑا کہ وہ ہوا سے ڈرنے لگے اور نیم حکیموں نے اس خوف کو اور بھی دگنا کر دیا اور اب ہماری یہ حالت ہے کہ ہماری سوتیلی دادی کی حالت میں [illegible] جب گھر سے باہر نکلتے ہیں تو [illegible] ہوا سے [illegible] یا صاف سے [illegible] اور [illegible] اور [illegible] اور [illegible] اور [illegible] اور [illegible] غلط ثابت کرنے [illegible] ہوا سے اس حد تک احتیاط [illegible] ہے جو صرف غیر ضروری ہی نہیں بلکہ درحقیقت صحت کے لئے مضر ہے یہ ممکن ہے کہ ہوا کو لوگوں نے غلطی سے ہوا بنا لیا ہو اور ہوا کو۔ حقیقت ایک ایسی ہی چیز ہے کہ جس سے سب ڈرتے ہیں۔

بہرحال سبب خواہ کچھ بھی ہو لیکن واقعہ یہ ہے کہ ہوا کا خوف آج ہم میں سے ہر شخص کے دل پر طاری ہے اور جس طرح ایک کہانی میں کسی بڑھیا نے کہا تھا کہ میں شیر سے اتنا نہیں ڈرتی جتنا شیر کے نام سے آج اسی طرح ہم بھی یہ کہہ سکتے ہیں کہ دنیا میں ہمیں کسی چیز سے اتنا ڈر نہیں لگتا جتنا ہوا سے!

لیکن دیکھنا یہ ہے کہ آیا درحقیقت ہوا ایسی ہی خطرناک چیز ہے یا یہ کہ صرف ہماری بے خبری اور ناواقفیت نے اسے ہوا سے ہوا بنا دیا ہے ہم دیکھتے ہیں کہ تمام دنیا کے حیوانات آدمی ہوں یا جانور اسی ہوا میں سانس لیا کرتے ہیں اور ہمیں معلوم ہے کہ سانس کے بغیر کوئی جاندار دس منٹ بھی زندہ نہیں رہ سکتا۔ اس کے معنی ہوئے کہ ہوا ہماری زندگی کے لئے سب سے زیادہ ضروری چیز ہے یہ تو ہمارا اپنا تجربہ تھا۔ آئیے ذرا ان لوگوں سے بھی پوچھیں کہ جو بیسویں صدی کے اندر عینکیں لگائے اور خوردبینیں نیچے جمائے سارا سارا دن اور ساری ساری رات [illegible] گذارا کرتے ہیں کہ مختلف چیزوں کی ماہیت اور اصلیت دریافت کریں یہی مراد ان محققین سے ہے جنہوں نے اپنی عمریں علمی تحقیقاتوں میں بسر کر دی ہیں وہ اپنے تجربہ اور [illegible]

[illegible] کا قریب [illegible]

[illegible] بہت کم [illegible] کو برطانیہ جیتنے کے قابل بنا دیا تھا اب [illegible] کی گئی ہے اور یہ انجن صرف برطانیہ ہی میں نہیں بلکہ امریکہ میں بھی تیار ہونے لگے ہیں۔

## بیلی پل اور سومر فلڈ ٹرکیں

کئی اور ایجادیں برطانیہ اور اس کے اتحادیوں کے ہاتھوں دشمن کو شکست دینے کے لئے وضع کی گئی ہیں جو جنگ کی دنیا کے لئے بہت زیادہ گراں قدر ثابت ہوئی ہیں۔ ان میں سے دو یعنی بیلی پل اور سومر فلڈ ٹرکیں خاص دلچسپی کا باعث ہیں۔

بیلی پل جو سب سے زیادہ فوجی نقل و حمل کے لئے مستعمل ہو سکتے ہیں ۲۴ گھنٹوں میں ۱۵ مختلف معیاری اجزا سے بنائے گئے ہیں۔ دنیا بھر کے شہر اور دیہات جہاں پلوں کے نہ ہونے کی وجہ سے تجارت اور مواصلات میں رکاوٹ پڑی رہتی ہے جنگ کے بعد اس تیز طریقہ تعمیر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ ۶۰ آدمیوں کا ایک گروہ ہر آٹھ گھنٹے کے بعد ایک میل کی رفتار سے سومر فلڈ ٹرک بنا سکتا ہے جو بھاری سے بھاری ٹینک کی متحمل ہو سکتی ہے۔ ۵۰ میل لمبی سڑک کا وزن ۱۰۰۰ ٹن ہوتا ہے۔ یہ وزن اتنا کم ہے کہ کسی جہاز کے گوشے میں سما سکتا ہے۔ اور نصف درجن ٹرک ایک میل لمبی سڑک اٹھا کر لیجا سکتے ہیں۔ اس قسم کی سڑکوں کی تعمیر سے ایسے ممالک کے مواصلات پر بہت بڑا اثر پڑے گا جہاں عام سڑکیں تعمیر کرنے کے لئے بے انتہا مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

## شعلہ بار ٹینک

ہٹلر نے دنیا کو ہر گھبرا دینے والی جنگ کا چیلنج دیا تھا اور جس ہتھیار سے طلب تھی وہ اسے پوری پوری مل گئی۔ تین برطانوی ایجادیں تھیں ۱۵۰ گز [illegible] برینگ کے "دیوار [illegible] بنا دیا۔ اس کی زد [illegible] سکتی ہے اور [illegible] سکتا ہے۔

[illegible] برطانوی تحقیقات کے نتائج زمانہ امن کے لئے مفید ثابت ہوں گے۔ شعلہ بار ٹینکوں کو ناکارہ زمین کے بڑے بڑے قطعات کو صاف کرنے اور علاقوں کو کیڑوں اور ملکوڑوں سے پاک کرنے کے لئے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

ان سے زیادہ برطانوی ہاتھی کاریگری کی مثالیں بیان کرنے کی گنجائش نہیں ہے لیکن شاہی افریقہ اور یورپ کی چڑھائی اور چیرتا ناک خوش تدبیری کی روشن دلیل ہے جس کی بدولت اتنے شاندار کارنامے انجام پا سکے۔

چڑھائی کے ذکر نے ناگزیر طور پر شاہی بیڑے کی یاد تازہ کر دی ہے جس کے بغیر نہ برطانیہ زندہ رہ سکتا تھا اور نہ اس کی فوجیں دشمن کے علاقے پر حملہ آور ہو سکتی تھیں۔ بحری ایجادات کے متعلق بہت کم اطلاعات شائع ہوئی ہیں کیونکہ بحریہ اپنی روایات کے مطابق یہاں بھی "خاموش خدمت" انجام دے رہی ہے۔

بارودی سرنگیں کی لعنت پر برطانیہ نے جس طریقہ سے قابو پایا تھا وہ اب ایک داستان پارینہ ہو چکی ہے۔ بارودی سرنگیں ناکارہ ہونے کے بعد ایک ہفتہ کے اندر اندر شاہی بیڑے کے سرنگیں صاف کرنے والے جہازوں نے تار کے جالوں اور مقناطیسی حلقوں کی مدد سے ہوا سے ان سرنگوں پر حملہ بول دیا۔ سب سے آخر برقی مقناطیسی کی بارش نے جو جہازوں کو کھینچ کر اس کے مقناطیسی دائرے کو بے اثر کر دیتی تھی اور اس طرح سرنگوں کو ناکارہ بنا دیتی تھی۔

کئی اور برطانوی ایجادات کا اثر سمندری لڑائیوں پر فیصلہ کن ثابت ہوا ہے۔ اس سلسلہ میں چند کے نام یہ ہیں۔ گہرائی میں چھپنے والے جو ڈاک گولے رات کے وقت پولیوں کا شکار کرنے کے لئے اکثر مرغ تاب کی روشنی پیدا کرنے والی سرج لائٹ جسے ہوائی جہاز استعمال کرتے تھے۔ ڈونگے اور منجنیقوں سے مسلح تجارتی جہاز جو منجنیق والے ہر کیس سمندر میں چھوڑتے تھے۔ تیل بردار جہاز اب ہوا کو دبانے والا ایک طریقہ استعمال کرتے ہیں جو پانی کے داخلہ کو روکتا اور بے اثر کرتا ہے اور اس طرح نقصان یافتہ جہازوں کو اس قابل بنا دیتا ہے کہ حفاظت سے بندرگاہ میں پہنچ جائیں۔ برطانوی ایجادات کی طویل فہرست میں آگ سے محفوظ رہنے والے لاوف بوٹ سے لے کر جو آتشزدہ جہازوں سے سمندر میں ڈالے جا سکتے ہیں صدمات روکنے والے ایسے آلات تک شامل ہیں جو کشتیاں کھینچنے والی رسیوں کے ٹوٹنے کے خطرہ کے بغیر کشتیاں کھینچتے ہیں۔

اس مضمون میں جو مختصر سا جائزہ دیا گیا ہے وہ اس جنگ کے دوران میں برطانوی سائنسدانوں کی عظیم الشان کامیابیوں سے صرف ایک تھوڑے حصہ پر حاوی ہے۔ اتحادی اقوام کی کامیابی کی سب سے بڑی وجہ برطانوی سائنس دانوں کی جدت پسندی اور خطرات کے وقت فوراً حالات کے مطابق ضروریات پورا کر لینے کا مادہ ہے

بقیہ صفحہ ۶

### ہوا کا بچاؤ

بیماری کی وجہ سے بچھڑے اچھی طرح کام نہیں کر سکتے اور خراب طور پر صاف ہوتے ہیں اس لئے ہوا میں جتنی آکسیجن موجود ہو اتنا ہی اچھا بیمار کو ہوا دینے نہیں بلکہ سردی سے بچانے کی ضرورت ہوتی ہے صحیح طریقہ یہ ہے کہ مریض کو فالتو ہوا دائرہ میں رکھا جائے اور مناسب ذریعہ اس کی حفاظت سردی سے کیا جائے ہوا اگر بہت ٹھنڈی ہو تو احتیاط کافی ہے کہ جس دروازے سے ہوا آتی ہے اس کے سامنے مریض کی چارپائی نہ بچھائی جائے مگر کے دروازے بند کر یا دوسرے طریقہ سے ہوا کی آمد و رفت کو روکنا نہیں چاہئے [illegible] کہ اندر [illegible] مریض کے ساتھ [illegible]

# کیا آپ کبھی ہنستے بھی ہیں؟

بازار میں سڑکوں پر آپ جن لوگوں کے قریب سے گزرتے ہیں ان کے چہرہ پر ایک نظر ڈالئے تو ان کی پیشانی کی شکنیں اور ان کے منھ اور آنکھ کے بارے آپ کو یہ سوچنے پر مجبور کر دیں گے کہ ہنسی اور شگفتہ مزاجی کیا آئندہ محض ماضی کی یاد بنکر رہ جائے گی؟ ہنسنا انسان کا ایک امتیازی وصف ہے اور جس شخص میں مسکرانے اور ہنسنے کی صلاحیت نہ ہو اسے تندرست اور صحت ور کہنا مشکل ہے ہنسی سے دوران خون میں تیزی پیدا ہوتی ہے ہنسنے کی عادت تنفس کے افعال کو درست رکھتی ہے حلق کے عضلات میں نرمی اور کشادگی پیدا کرتی اور ہوا کی نالیوں کو پھیلاتی ہے جس سے گہرے سانس لینے کی صحت افزا عادت پیدا ہوتی ہے اور آواز پر بھی اس کا بہت اچھا اثر پڑتا ہے زندگی کی شدید کشمکش اور اعصاب و عضلات کے مسلسل تناؤ کے موجودہ دور میں جسمانی اور دماغی صحت کو قائم رکھنے کے لئے ضروری ہے کہ انسان غم غلط کرنے اور دل و دماغ کا بار ہلکا کرنے کے کچھ طریقے سیکھے ہنسنا غم، پریشانی اور بے چینی کو دور کرنے اور ذہنی و جسمانی تھکن کو کم کرنے کا بہترین طریقہ ہے دل کی گہرائیوں سے نکلنے والا قہقہہ سارے رنج و الم کو اپنے ساتھ لے جاتا ہے لیکن جب قہقہے کے تمام عضلات کو پریشانیوں نے جکڑ رکھا ہو تو انسان کیوں کر ہنسنا سیکھے کوشش کیجئے اور عضلات کو تیار نہ ہونے کے باوجود مسکرانے ہنسنے اور قہقہہ لگانے کے لئے اپنے آپ کو آمادہ کیجئے آپ کو جلد ہی معلوم ہو جائیگا کہ آپ بھی ہنس سکتے ہیں۔ بچوں کی مسکراہٹوں اور قہقہوں کو دیکھئے اور سنئے بچوں کی ہنسی مکمل سکون، اعتماد اور خالص مسرت کا مجموعہ ہوتی ہے جب وہ ہنستے ہیں تو ماں کے ساتھ قدرت بھی مسکرا دیتی ہے۔ آپ بھی ان کے ساتھ ہنسنے کی کوشش کیجئے آپ کی محبت اور مسکراہٹ کے جواب میں بچہ کا دلکش تبسم آپ کی کلفتوں کو بڑی ... دور کرے گا۔

ہنسی ایک متعدی چیز ہے اگر آپ ہنس کر اپنا غم غلط کر سکتے ہیں اور مصیبت و خطرے کے مواقع پر مسکرا سکتے ہیں تو آپ کے دوستوں کو بھی آپ کی رفاقت میں بے حد مسرت حاصل ہو سکتی ہے انسان زندگی کے اسی دور میں ہوتا ہے جس میں وہ اپنے کو ذہنی اور جسمانی طور پر محسوس کرتا ہے جس لمحہ آپ اپنے اندر مسکرانے اور ہنسنے کی صلاحیت نہیں پاتے اسی وقت سے آپ کا بڑھاپا شروع ہو جاتا ہے۔


حکیم محمد صدیق طبیب

نائب صدر جامعہ طبیہ دہلی



جلد ۵ | ۷ اردی بہشت سنہ ۱۳۵۵ فصلی ۶ ربیع الثانی سنہ ۱۳۶۵ھ ۱۱ مارچ سنہ ۱۹۴۶ء دوشنبہ | شمارہ ۱۰

# ہفت روزہ "سلطنت" روزنامہ ہوگیا

"جریدہ سلطنت ہفت روزہ کا روزنامہ کی حیثیت سے ہم دلی خیر مقدم کرتے اور سات سالہ علمی، ادبی، معاشی، عمرانی، اقتصادی اور ثقافتی مسلسل خدمات پر دلی مبارکباد پیش کرتے ہیں۔"

(ادارہ صحت عامہ)

سلطنت مملکت ابد مدت کا ہفتہ وار جریدہ ہے جس نے اپنی ساتویں جلد گزشتہ آبان میں ختم کی آذر میں اس کی آٹھویں جلد کا آغاز ہوا اس مختصر سی مدت میں اس نے اہل ملک کی علمی، ادبی، معاشی، عمرانی، اقتصادی اور ثقافتی خدمت انجام دی وہ غیر ظاہر نہیں ہے اور اس عرصہ میں اس نے جو خصوصی اعلیٰ آفریں اشاعتیں پیش کیں وہ بحمد اللہ ہر حلقہ میں پسندیدہ نظروں سے دیکھی گئیں۔ "سلطنت" کی تعمیری خدمات کی تفصیلات کو پیش کرنا خود ستائی ہوگی اس لئے تفصیلات میں نہ گئے بغیر صرف اتنا عرض کیا جاتا ہے کہ سلطنت کو ایک طرف عوام کا اعتماد اور تعاون حاصل رہا تو دوسری طرف حکومت بھی اس کی خیر اندیشانہ پالیسی سے غیر مطمئن نہیں رہی اس سے بڑھ کر قابل فخر بات یہ ہے کہ حضرت اقدس و اعلیٰ نے اس کی قدر افزائی فرمائی اس طرح کہ جلالت الملک حضرت سلطان العلوم سلطان الشعراء کی معارف پرور بارگاہ سے اس کو حسب ذیل تمغہ سرفراز ہوا جس نے اسے سربلند زیادہ کیا۔

نگر ولی چہ والا مرتبت ہست — دگر اقلیم او ذی منزلت ہست

وکن گفتہ کہ از فضل الٰہی — نگر عثمان مدامی سلطنت ہست

زیر نظر اشاعت سے سلطنت کی زندگی کا نیا دور شروع ہو رہا ہے سلطنت ایک ایسے زمانہ میں روزنامہ ہو رہا ہے جب کہ دوسری عالمی جنگ کا خاتمہ ابھی ابھی ہوا ہے۔ انسانیت عظیم معاشی و سیاسی کشمکش میں مبتلا ہے ـــ دنیا میں مستقل و پائدار امن کے قیام کے منصوبے تشکیل دیے جا رہے ہیں ـــ غرض یہ کہ ہر طرف ایک ہیجان ہے، ایک اضطراب ہے ایک ہلچل ہے۔

ان حالات میں جب کہ جنگ کی پیدا کردہ مشکلات بدستور باقی ہیں ایک ہفتہ وار کو روزنامہ کی شکل سے چلانے کی ذمہ داری قبول کرنا یقیناً ایک جرأت آزما اقدام ہے۔ قومی زندگی میں صحافت کو جو اہمیت حاصل ہے وہ عیاں ہے۔ اخبار کو دنیا کی ایک روزہ سیاسی، معاشی، سماجی، تاریخ سے تعبیر کیا جا سکتا ہے۔ اخبار حکومتوں کے مدوجزر کا عکاس بھی ہے اور ناقد بھی۔ دنیا کے حالات و واقعات پیش کرنے کے ساتھ ساتھ نظم و نسق کے فرائض پر دیانتدارانہ تنقید بھی اخبار کے فرائض میں داخل ہے۔ اخبار ایک عظیم قوت ہے جس کے ذریعہ انسانیت کی ہمہ جہتی خدمت انجام دی جا سکتی ہے ـــ سلطنت کو ان وسیع اور دوررس ذمہ داریوں کا کامل احساس ہے اور وہ اپنے فرائض سے کما حقہ عہدہ برآ ہونے کی امکانی سعی کریگا۔

"سلطنت" ایک بلند نصب العین رکھتا ہے۔ "سلطنت" کی زندگی کا مقصد ملک و مالک کی بے لوث خدمت ہے۔ حیدرآباد کے خواب کو مجسم کرنے کے لئے وہ ہر تعمیری منصوبہ بندی کی تائید و حمایت کرے گا اور تخریبی تحریکات کی مخالفت کرتے ہوئے ہمیشہ جرأت کے ساتھ آواز بلند کرے گا۔ سلطنت نہ تو کسی جماعت کے پہلے آرگن تھا اور نہ اب وہ کسی خاص جماعت سے وابستہ ہے۔ وہ جماعتوں اور شخصیتوں سے الگ رہ کر انسانیت کی پرخلوص خدمت گزاری کا آرزومند ہے۔ ملکی مفادات کی حفاظت اور تمام فرقوں کے جائز مطالبات کی حمایت "سلطنت" کا آئینہ حیات رہے گا۔

کارساز حقیقی سے دعا ہے کہ وہ سلطنت کو زندگی کی ہر منزل میں کامیاب اور ثابت قدم رکھے۔

ایڈیٹر
سید سعد اللہ قادری

مہتمم
سید مداد اللہ قادری

دیا کرتے ہیں جب ایسی ترکاریاں استعمال کی جائیں جن میں نمک پڑا ہوا ہو تو ساتھ ساتھ نمک طعام بھی کھانا چاہیے۔ کیونکہ جب پوٹاشیم کے نمکیات استعمال کئے جاتے ہیں تو نمک طعام کی ایک بڑی مقدار جسم سے خارج ہو جاتی ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ پوٹاشیم نمک کھایا جاتا ہے یعنی کاربونیٹ آف پوٹاشیم تو وہ خون میں داخل ہو کر نمک طعام سے مل جاتا ہے اور اس سے پوٹاشیم کلورائڈ اور کاربونیٹ آف سوڈیم بن جاتے ہیں لیکن یہ ضروری ہے کہ وہ اس امر کی نگہداشت رکھیں کہ خون کے اجزائے ثانیہ میں فرق نہ آنے پائے اور اگر کوئی خارجی مادہ داخل ہو گیا ہے یا کوئی جز شلاً کاربونیٹ آف سوڈیم ضرورت سے زیادہ آ گیا ہے تو وہ خارج کر دیا جائے۔ اس لئے کاربونیٹ آف سوڈیم اور کلورائڈ آف پوٹاشیم دونوں خارج ہو جاتے ہیں اور اس طرح ہمارے خون کے وہ اجزا جز ضائع ہو جاتے ہیں یعنی کلورین اور سوڈیم۔

پس جب پوٹاشیم استعمال کیا جاتا ہے تو جسم سے نمک طعام خارج ہو جاتا ہے اور اس وقت اس کی ضرورت ہوتی ہے کہ یہ جز زیادہ مقدار میں پہونچایا جائے۔

آلو میں چونکہ پوٹاشیم کثرت سے ہوتا ہے اس لئے اس کے استعمال کے لئے نمک بہت ضروری ہے، بخلاف اس کے چاول میں برائے نام ہوتا ہے آلو کے سو گرام میں ۲۴ گرام پوٹاشیم ہوتا ہے۔ اور چاول کے سو گرام میں صرف ایک گرام۔ اس لئے چاول کے ساتھ نمک کی ضرورت برائے نام ہوتی ہے۔

اگر ہم اپنے گردوں کو نقصان سے بچانا چاہتے ہیں تو ہمیں اپنے کھانے میں نمک بہت زیادہ مقدار میں نہیں استعمال کرنا چاہیئے اور زیادہ پوٹاشیم والی ترکاریاں بھی نہیں کھانی چاہئیں نمک گردوں کے لئے بہت مضر ہے، خصوصاً اس حالت میں جب کہ گردے پہلے سے کمزور ہوں یا کسی قسم کا صدمہ اٹھا چکے ہوں۔

معدنیات میں سے لوہا بہت اہم جزو ہے گوشت میں بڑی مقدار میں ہوتا ہے اور بعض ترکاریوں اور بعض پھلوں میں کافی مقدار میں پایا جاتا ہے ترکاریوں اور پھلوں میں نباتی تیزاب بھی خوب ہوتا ہے اور ایک بڑی مقدار سیٹو نور کی بھی پائی جاتی ہے جس کے ذریعہ سے ہمارا جگر آنتوں کو نفع جلد خارج ہو جاتا ہے۔ اس مقصد کے لئے سبزی زیادہ مفید چیز ہے۔

مسالوں کو بھی ہم ترک نہیں کر سکتے۔ کیونکہ ان کے بغیر ہمارے کھانے بالکل بدمزہ ہو جائیں گے اور ہماری بھوک اس طرح ضائع ہو جائے گی، جس کے بغیر کھانا ہضم نہ ہو سکے گا کیونکہ کھانے کے ہضم میں بھوک کو بہت دخل ہے۔ برخلاف اس کے ان مسالوں کی زیادہ مقدار ہمارے اہم اعضاء رئیسہ مثلاً جگر، آنتوں، شکم، گردوں وغیرہ میں خراش پیدا کر دے گی

## ضرورت کے مطابق غذا

ہمارے لئے لازمی ہے کہ روزانہ غذا کی مقدار بحسب اعتدال برتیں، زیادہ مرغن کھانا کھانے سے صرف آنتوں اور شکم کے امراض ہی نہیں پیدا ہوتے بلکہ تحول کی خرابیاں بھی پیدا ہو جاتی ہیں۔ شلاً مٹاپا، گٹھیا، ذیابیطس اور [illegible] کی مدت کم ہو جاتی ہے۔ ایسی غذا سے سلامت شریانی میں بھی ترقی ہو جاتی ہے۔ غذا جتنی زیادہ مقدار میں کھائی جائے اتنی ہی زیادہ ورزش بھی کرنی چاہیئے اور جتنا زیادہ کام کیا جائے اتنا ہی زیادہ کھانا کھایا جائے

بوڑھے آدمیوں کو چاہیئے کہ وہ پروٹینی غذا کم کھائیں۔ اور کاربوہائیڈریٹ کا استعمال زیادہ کریں۔ پروٹینی غذا جوانوں اور بچوں کے لئے زیادہ موزوں ہے۔ کیونکہ ان کے جسم میں دوران نشوونما میں ہوتے ہیں۔ کاربوہائیڈریٹ کے علاوہ بوڑھے آدمی دودھ کا استعمال کر سکتے ہیں اور کسی قدر روغن اور مکھن وغیرہ بھی غذا میں شامل کر سکتے ہیں۔

غذا کی مقدار کا انحصار آب و ہوا پر بھی ہونا چاہیئے کیونکہ روغن حرارت پیدا کرتا ہے۔ موسم گرما میں پروٹینی غذا کی ضرورت بہت کم ہوتی ہے۔ کاربوہائیڈریٹ اور ترکاریوں اور پھلوں کا کھانا زیادہ مناسب معلوم ہوتا ہے۔

## زود ہضم اور دیر ہضم غذائیں

کھانا تیار کرنے کی ترکیب بھی بہت اہمیت رکھتی ہے۔ کھانا اس طرح پکانا چاہیئے کہ وہ ہمارے جسم میں جا کر بہترین طور پر ہضم ہو کر تحلیل ہو جائے غذا کا انتخاب کرتے وقت اس امر کا ضرور لحاظ رکھنا چاہیئے کہ یہ زود ہضم ہے یا دیر ہضم ایک مضبوط آدمی جو بہت محنت کرتا ہے اور خوب ورزش کرتا ہے کیسی ہی دیر ہضم غذا ہو ہضم کر لیتا ہے برعکس اس کے جو شخص علمی کاموں میں مشغول ہے اور دن بھر بیٹھا رہتا ہے اس کو اس قسم کی غذا کے ہضم کرنے میں بڑی دقت پیش آئے گی۔ بوڑھے آدمی جن کے ہضم کرنے والے غدد مضمحل ہو جاتے ہیں۔ کھانے کو ہضم نہیں کر سکتے اس وجہ سے ان کو بہت سی دقتوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ان کے لئے بہترین غذا کچا دودھ، چھنا ہوا انڈا، دودھ، بکری کا بچہ، ماش، ساگودانہ، آدھے ابلے ہوئے انڈے ہیں۔ دانا جوں میں سے چاول سب سے زیادہ آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے۔ اور پیٹ میں بہت ہی جلد خارج بھی ہو جاتا ہے کھانا نہ بہت گرم ہونا چاہیئے۔ نہ بہت ٹھنڈا۔ کیونکہ گرم گرم کھانے سے معدہ اور آنتوں کو نقصان پہنچ جانے کا اندیشہ ہے البتہ بہت جلد ہضم ہو جاتا ہے لیکن اس کلیہ کے بہت سے مستثنیات ہیں۔

ہم ہی کھانا ہضم کر سکتے ہیں جو لطف کے ساتھ کھائیں۔ اس لئے کبھی اس بات کی کوشش نہ کرنی چاہیئے کہ بھوک کچھ کھایا جائے۔ دن کے کھانے اور رات کے کھانے میں کم سے کم چھ گھنٹے کا وقفہ ہونا چاہیئے اور ناشتہ اور دن کے کھانے میں پانچ گھنٹے کا۔ صحت کو برقرار رکھنے اور اچھی نیند کا لطف اٹھانے کے لئے چاہیئے کہ دن کا کھانا ۱۲ بجے سے ایک بجے تک کھایا جائے اور شام کا کھانا چھ سے سات بجے تک۔ صرف گوشت روزانہ صرف ایک مرتبہ دن کے کھانے میں کھایا جائے اور رات کا کھانا دن کے کھانے سے کم کھایا جائے ناشتہ میں گوشت کبھی نہیں کھانا چاہیئے جب گوشت بالکل نہ کھایا جائے تو تازہ اور کچا دودھ بہ افراط پیا جائے اور کچھ ملائی اور پنیر کا بھی استعمال رکھا جائے۔

**صحت عامہ کا سالانہ چندہ**

[illegible] اندرون ملک [illegible] بیرون ملک [illegible]

# کھانے کے اصول

(جناب عزیز کمال صاحب ایڈیٹر ویدانت)

کھانے کے بارے میں ہمارا اصل اصول یہ ہونا چاہئے کہ ہم زندہ رہنے کے لئے کھاتے ہیں نہ کہ ہم کھانے کے لئے زندہ ہیں۔ یہ یقینی ہے کہ بہت سے آدمی زیادہ کھانے کی وجہ سے مرتے ہیں اور کم کھانے کی وجہ سے کم۔ اور یہ بھی یقینی ہے کہ بہت سے امراض کی پیدائش محض بیکار غذا سے ہوتی ہے۔ کھانے کی ایک بڑی مقدار کے ہضم اور جذب کرنے کے لئے ضروری ہے کہ ہمارے بعض اہم اعضا بہت زیادہ کام کریں حالانکہ انہیں اعضا کی صحت پر ہماری زندگی کی مدت کا انحصار ہے اور قوت سے زیادہ کام کرنے سے ان کے مضمحل ہو جانے کا اندیشہ ہے۔ اسی طرح اپنے اعضا سے حد سے زیادہ کام لینے اور ان کو بالکل آرام دینے سے ہم اپنے اہم اعضا مثلاً جگر گردے وغیرہ کو سست کر دیتے ہیں۔ بعض اوقات تکلیف دہ غذا کی زیادتی کی وجہ سے پہلے اعضا کے خارج کرنے کا اہم کام انجام دیتے ہیں تو قوت کو بہت جلد زوال آ جاتا ہے۔

انسان کو جانور ایک بہت ہی قلیل مقدار غذا پر ایک مدت تک زندہ رہ سکتے ہیں۔ لیکن اس میں کم کھانا زندگی مختصر ہے جتنا کہ مسلسل ضرورت سے زیادہ کھانا۔ بھوکے رہنے کی تاب بیماریوں کے مقابلہ کی قوت بہت کم ہو جاتی ہے خصوصاً سل وغیرہ کے مقابلہ کی۔ کھانے اور ہر ایک بات میں اعتدال قائم رکھنے ہی سے انسان غم و الم سے پاک رہ سکتا ہے اور عمر طبیعی تک پہنچ سکتا ہے۔

کھانے کی نوعیت پر تندرستی کا بہت کچھ دارومدار ہے۔ کیونکہ بعض کھانے ایسے ہوتے ہیں جن میں جسم کو نشوونما دینے کی قوت بہت ہی کم ہوتی ہے اور اس کا بھی امکان ہے کہ مقوی سے مقوی غذا محض فضلہ بن کر نکل جائے اور اس سے کچھ فائدہ حاصل نہ ہو۔ یہ اس صورت میں ہوتا ہے جب کہ وہ اعضا جو کھانے کو ہضم اور تحلیل کرتے ہیں کسی بیماری کی وجہ سے بعض اعضا سے یا کلیتہً خراب ہو کر اپنے مقررہ فعل کے انجام دینے سے قاصر ہو جاتے ہیں۔

کسی غذا کی قوت کا اندازہ کرنے کے لئے پہلے بہتر طریقہ یہ ہے کہ دیکھا جائے کہ وہ کھانا ہضم ہونے اور [illegible] جسم کے [illegible] کیلوری پیدا کرتا ہے۔ [illegible] شیلوری [illegible] کہتے ہیں جو ایک گرام پانی کی حرارت کو ایک ڈگری سینٹی گریڈ بڑھا دے۔ ہمارا نظام جسمی ایک چولہے کے مانند ہے اور اس میں کھانا ایندھن کے جس طرح کہ آگ جلانے کے لئے ایندھن کی ضرورت ہوتی ہے [illegible] کھانا [illegible] جسم کی [illegible] حاصل کی [illegible] کیلوری [illegible] ہضم نہیں کر سکتے [illegible] کیلوری [illegible] جلنے [illegible] جسم میں [illegible] ہضم کے دوران میں پیدا ہوتا ہے [illegible] کھا لینا ضروری ہے۔ [illegible] جلنے گا۔

## غذا کی اہم قسمیں

کھانے کی چیزیں [illegible] تین قسموں میں تقسیم کر سکتے ہیں۔ پروٹینیٹ کاربوہائیڈریٹ اور چربی (دھنی)

پروٹینیٹ (لحمی مادہ) کا ایک گرام ۴ کیلوری پیدا کرتا ہے اور کاربوہائیڈریٹ (نشاستہ کی مادہ) کا ایک گرام ۴ کیلوری۔ لیکن چربی کا ایک گرام مذکورہ بالا مقدار کی دوگنے سے زیادہ یعنی ۹ کیلوری پیدا کرتا ہے) ایک گرام پنیر (گرگین) تقریباً ایک ماشہ کے برابر ہوتا ہے)

اپنی زندگی کو برقرار محفوظ رکھنے کے لئے ضروری ہے کہ ہم تینوں قسم کی غذائیں استعمال میں رکھیں خاص کر پروٹینیٹ کا ترک استعمال ایک عرصہ کے بعد جسم کی بافتوں کو خراب کر ڈالے گا اور موت یقینی طور پر واقع ہو جائے گی۔

جو شخص کام کاج نہ کرتا ہو اسے اپنے جسم کے ہر کلو یعنی ۲ ½ پونڈ کے لئے تیس سے چونتیس کیلوری تک حاصل کرنا چاہئے۔ اور جو لوگ کام کرتے ہیں انہیں چونتیس سے چالیس تک اور جو بھاری کام کرتے ہیں انہیں چالیس سے [illegible] حاصل کرنا چاہئے [illegible] کام [illegible] تو اسے [illegible]

کام کرنے کی صورت میں اس قدر غذا کھانی پڑے گی جس سے دو ہزار آٹھ سو کیلوری پیدا ہوں اور محنت کی صورت میں اس قدر جس سے ساڑھے تین ہزار سے چار ہزار تک پیدا ہوں۔

ہم بطور قاعدہ کے نہیں کہتے کہ ہر شخص کے لئے روزانہ بچوں کے ساتھ گرام تک البومن (پروٹینیٹ) استعمال کرنا مناسب ہے۔ ہمارے میں اس کی ضرورت پڑتی ہے کہ ہر شخص کی ذات اور اس کے ماحول کو پیش نظر رکھا جائے مگر ان باتوں کو نظر انداز نہیں کرنا چاہئے۔

[illegible] کے بموجب البومن ہمارے جسم کی بافتوں [illegible] کا ریپیئر [illegible] اس قوت عمل [illegible] جو محنت کے لئے درکار ہے اور [illegible] قائم حرارت پیدا کرتا ہے۔ پس جو لوگ خوب نشوونما پاتے ہیں انکو البومن کی زیادہ ضرورت ہے [illegible] اور ہم ان بیماروں کے لئے البومنی غذا تجویز کرتے ہیں جن کی بافتیں بیماریوں کے سبب سے ضائع ہو چکی ہوں جیسا کہ اکثر تباہ کن بیماریوں میں دیکھا جاتا ہے۔ البومنی غذا سے بافتوں کے نقصان کی تلافی ہو سکتی ہے۔ مختلف قسم کے بے اعتدالی مثلاً [illegible] سے بافتوں کو جو نقصان پہنچتا ہے اس صورت میں بھی البومنی غذا تجویز کی جاتی ہے۔ اسی طرح [illegible] کے لئے بہت ضروری ہے۔ خصوصاً جب کہ وہ حاملہ ہو یا دودھ پلاتی ہوں۔

مذکورہ بالا حالتوں میں البومنی غذا کی کم سے کم مقدار سو گرام ہونی چاہئے لیکن دوسرے لوگ کوئی نقصان اٹھائے بغیر اس سے کم مقدار سے بھی کام چلا سکتے ہیں۔ بشرطیکہ کاربوہائیڈریٹ اور چربی بیک وقت ان کو کافی مقدار میں ملتی رہے۔

## غذائی معدنیات

ان تینوں قسم کی غذاؤں کے علاوہ بعض اور بھی چیزیں ہیں جو جزو لاینفک ہیں۔ یعنی معدنیات اور پانی جن کے بغیر کوئی ذی روح زندہ نہیں رہ سکتا اور [illegible] اب اور سیلولوز۔

سب سے زیادہ اہم معدنی اجزا وہ آہکی نمکیات ہیں جو زیادہ تر فاسفیٹ کی شکل میں ہوتے ہیں۔ ان کی مقدار سے زیادہ لگنے کے دوران میں ہوتی ہے [illegible] غذا کا ایک بہت اہم جزو ہے جس کے ذریعے [illegible] ہڈیاں [illegible] میں ڈال

# دندان سازی کی کل ہند تعمیری مہم

## مرکزی ادارہ کا قیام سرکاری سروسوں کا انتظام

"مجھے معلوم ہوا ہے کہ صحت کے جائزہ کی کمیٹی سفارش کر رہی ہے کہ سند یافتہ دندان سازوں کی رجسٹریشن کے لئے دندان سازی کی کونسلیں قائم کی جائیں۔ ان معاملات کے متعلق فوری توجہ کی ضرورت ہے۔ اور مجھے امید ہے کہ حفظان صحت کی کمیٹی کی رپورٹ ہمارے پاس پہنچے گی تو ہم اس مسئلہ کے متعلق اس کی سفارشیں منظور کر سکیں گے۔ اور ان پر بغیر کسی تاخیر کے عمل درآمد کر سکیں گے۔"

یہ ہیں وہ الفاظ جو کہ حفظان صحت کے ممبر سر جوگندر سنگھ نے ان چیزوں کو نئی دہلی میں دندان سازی کی پہلی کل ہند کانفرنس کا افتتاح کرتے ہوئے کہے۔

ذیل میں ان کی پوری تقریر درج کی جاتی ہے

"میں اس بات کو اپنے لئے باعث عزت سمجھتا ہوں کہ مجھے آپ سے ملنے اور دندان سازی کی اس پہلی کل ہند کانفرنس کا افتتاح کرنے کا موقع ملا میں نئی دہلی میں آپ سب کے آنے کا خیر مقدم کرتا ہوں مجھے اس کی خاص طور پر خوشی ہے کہ آپ نے اپنی پہلی کانفرنس کے لئے دہلی کو منتخب کیا۔ اس طرح مجھے اور محکمہ حفظان صحت کو آپ سے واقفیت حاصل کرنے اور اس پیشہ کے متعلق آپ کی خواہشات معلوم کرنے اور اس پیشہ کی اور ملک کی ضروریات کے متعلق آپ کے مشورے سننے کا موقع ملا مجھے یہ معلوم کر کے خوشی ہوئی کہ اکثر صوبوں میں اس پیشہ کے منتظم ادارے موجود ہیں۔ لیکن یہ امر ضروری ہے کہ اس پیشہ کو کل ہند بنیاد پر منظم کیا جائے۔ اور مجھے امید ہے کہ آپ ایک مستقل مرکزی ادارہ قائم کرنے میں کامیاب ہو جائیں گے۔

میں نے کچھ عرصہ ہوا ایک اور موقع پر یہ بات کہی تھی کہ پیشہ ور اشخاص کی ایک جماعت کا اثر و رسوخ زیادہ تر اس امر پر منحصر ہے کہ وہ کسی حد تک اپنے پیشے سے متعلق محدود اغراض و مقاصد کے ساتھ عام بہبود کے زیادہ وسیع اغراض و مقاصد کو سامنے رکھ کر کام کرتے رہیں اور مجھے اس میں شک نہیں ہے کہ آپ کا ارادہ بھی یہی ہے کہ اپنی اس منظم جماعت کو انہی اصول پر ترقی دیں۔ پیشہ ور اشخاص کی ایک جماعت حکومت کو اس لحاظ سے سب سے بڑی امداد دے سکتی ہے کہ وہ اپنے اس پیشہ سے متعلق مسائل پر معلومات مہیا کرنے اور مشورہ دینے کا فوری ذریعہ بن جائے اور دندان سازی کے پیشہ سے متعلق مسائل پر اور دندان سازی کے سروسوں کے بارے میں ہم آپ کی مدد کی توقع کریں گے۔ اس وقت آپ کا یہ اجلاس اس لئے خاص طور پر باموقع ہے کہ ہم آج کل جیسا کہ آپ بھی جانتے ہیں حفظان صحت کے سلسلے میں ان سروسوں کو آئندہ ترقی دینے کے منصوبے تیار کر رہے ہیں جن میں دندان سازی کی سروس بھی شامل ہوگی۔ توقع ہے کہ آئندہ چند ہی دن میں ہیلتھ سروس اینڈ ڈویلپمنٹ کمیٹی کی رپورٹ تیار ہو کر ہم تک پہنچ جائے گی۔ یہ ایک ماہرین کی وہ نمائندہ کمیٹی ہے جسے حکومت نے آئندہ ترقی کے اصول قائم کرنے کے سلسلے میں سفارشات کرنے پر مامور کیا تھا اور جیسے ہی اس کمیٹی کی رپورٹ کی چھپی ہوئی کاپیاں ملیں اسے شائع کر دیا جائے گا۔

### تربیت کے معیار

بدقسمتی سے ہندوستان میں طب کے دوسرے شعبوں کے مقابلہ میں دندان سازی کے شعبہ کی سروسیں بہت پیچھے ہیں سنہ ۱۹۲۰ء سے پہلے دندان سازی کا نہ کوئی کالج تھا اور نہ کوئی ہسپتال سنہ ۱۹۲۰ء میں ڈاکٹر ۔ آر۔ آنند کی سب سے پہلی کوششوں کی بدولت کلکتہ میں دندان سازی کا پہلا کالج اور ہسپتال قائم ہوا۔ اس کے بعد بمبئی میں نامبر ڈینٹل کالج کی بنیاد رکھی گئی اور سنہ ۱۹۳۶ء میں پہلی دفعہ لاہور میں دندان سازی کا پہلے سرکاری کالج ڈی مونٹ مورینسی کالج قائم ہوا۔

اس پیشہ کو ابھی قانونی طور پر تسلیم نہیں کیا گیا۔ اور نہ ہی ڈاکٹروں کی رجسٹریشن کا کوئی انتظام ہے۔ نہ ہی کوئی ایسا اختیار دار ادارہ موجود ہے جسے ان لوگوں کے لئے جو اس پیشہ کو اختیار کرنا چاہیں تعلیم اور ٹریننگ کا کوئی کم سے کم معیار مقرر کرنے کا اختیار دیا گیا ہو۔ مجھے معلوم ہوا ہے کہ ہیلتھ سروسز کمیٹی دندان سازوں کی کونسلوں کے قیام کی سفارش کر رہی ہے جو ایسے آدمیوں کو رجسٹر کرے گی جنہوں نے دندان سازی کا مقررہ امتحان پاس کر لیا ہو۔ یہ کمیٹی ایک کل ہند کونسل کے قیام کی بھی سفارش کر رہی ہے جو تعلیم کے معیار مقرر کرے گی۔ یہ معلومات فوری توجہ کے محتاج ہیں اور مجھے امید ہے کہ ہیلتھ کمیٹی کی رپورٹ آنے پر ہم اس بارے میں اس کی سفارشات کو منظور کر سکیں گے۔ اور ان کو بلا تاخیر عملی جامہ پہنا سکیں گے۔

### دندان سازی کی سروسوں کا انتظام

لوگوں کے لئے دندان سازی کی سروسوں کا انتظام ہماری ترقی کے پروگرام کا حصہ ہونا چاہئے۔ ابھی تک بدقسمتی سے دندان سازی کی سروسوں کا انتظام نہ شہروں میں ہوا ہے اور نہ دیہاتی علاقوں میں۔ میں یقین سے کہتا ہوں کہ ہمیں دندان سازی کی ایک سرکاری سروس قائم کرنا ہوگی جو دوسری ہیلتھ سروسوں کے ساتھ مل کر کام کرے گی یہ سروس کتنی بڑی ہونی چاہئے اور اس کی نوعیت کیا ہو۔ نیز یہ کہ کتنی بڑی سروس اور کس نوعیت کی سروس کا انتظام کیا جا سکتا ہے کہ سب امور اس وقت زیر غور آئیں گے۔ جب ہیلتھ کمیٹی کی رپورٹ ہمارے پاس پہنچ جائے گی۔ اس وقت ایسی سروس کے لئے تربیت یافتہ آدمی موجود نہیں ہیں۔ میں سمجھتا ہوں کہ ہندوستان کی تیس کروڑ آبادی کے لئے تربیت یافتہ دندان سازوں کی تعداد ایک ہزار سے زیادہ نہیں ہوگی اس سے ظاہر ہے کہ تربیت کی موجودہ سہولتوں کو بہت حد تک ترقی دینے کی ضرورت ہے۔ یہ اہم سوال بھی پیدا ہوگا کہ دندان سازی کی تعلیم کا کیا معیار رکھا جائے۔ ہم اس فن کے ماہرین کی جماعت پر زور دیں گے کہ ان کی

# سمیات اور متعدی بیماریوں کے اثرات

(ڈاکٹر اشرف الحق مرحوم)

غدہ درقیہ میں زہریلے مادے کو دفع کرنے کی قوت اس شدت سے ہوتی ہے کہ جب یہ مادے جانوروں اور انسانوں میں سے نکال لئے جاتے ہیں تو وہ بہتر ہو جاتے ہیں۔ امراض متعدی کا بآسانی شکار بن جاتے ہیں۔ چنانچہ جن کتوں کے یہ غدد ضائع ہو جاتے ہیں وہ بہت آسانی سے امراض متعدی سے مغلوب ہو جاتے ہیں۔ مزید برآں زیر بالا کلاہ کردہ اور غدد درقیہ اجسام کے لئے ان امراض سے مدافعت کا بہت قوی ذریعہ بن جاتے ہیں۔

وہ تمام اسباب جو کہ غدہ درقیہ کی تاثیرات کو ضعیف کرتے ہیں مثلاً مباشرت کی بے اعتدالی کثرت سے دودھ پلانا یا امراض متعدی کے اثرات مابعد یا قبل از وقت بلوغ یا شدید ذہنی تعلیم یا منشیات کا استعمال ذوق وصل کی زیادتی کا خصوصیت سے باعث ہوتے ہیں۔ برعکس اس کے وہ جملہ اسباب جو غدہ درقیہ کی قوت کو بڑھاتے ہیں۔ مثلاً کچے گوشت اور کچے دودھ کا استعمال نسل کی روک تھام کے لئے نہایت موثر ثابت ہوتے ہیں یہ بتلایا جا چکا ہے کہ دودھ میں غدہ درقیہ کے اجزا شامل ہوتے ہیں۔ غدہ درقیہ اور زیر بالا کا تعلق باہمی تو ثابت ہوتا ہے۔

غدہ درقیہ سمیات اسٹیونائٹرل کے دفعیہ کے لئے بھی موثر ہے اور آیوڈین اپنا اثر غدہ درقیہ ہی کی وساطت سے کرتا ہے۔ چند مرکبات مثلاً آیوڈین غدہ درقیہ میں بڑی حد تک ترسیم کا باعث ہوتے ہیں۔ یہ بات مشہور ہے آیوڈین کے دیر پا علاج کے بعد مرض گریوز نمایاں ہو جاتا ہے۔ غدہ درقیہ کا امراض متعدی کے لئے مانع ہونا اس سے ثابت ہوتا ہے کہ امراض متعدی میں غدہ درقیہ لازمی طور پر متغیر ہو جاتا ہے۔ بہرحال غدہ درقیہ کی یہ زیادتی عمل اس کے تھکا دینے کا باعث ہوتی ہے۔ بدیں وجہ بخار شدید کی طوالت کے بعد کبھی ہے کہ کولاپس یا دوسرے کیسوں سے مفقود ہو جائیں۔

ہم یہ ثابت کرنے کی کوشش کریں گے کہ بخار اور مرض گریوز کی علامات یکساں ہوتے ہیں۔ بخار کے جملہ علامات گویا کہ مدافعت کی وہ سعی ہے اس بچاؤ کی کوششیں ہیں جو کہ زہریلے مادے کے اخراج سے عمل میں لایا جاتا ہے۔ وہ سارا زہریلا مادہ جو کہ امراض کا باعث ہوتا ہے۔ غدہ درقیہ پر اپنا عمل کرتا ہے۔ جس سے کہ اس حصہ جسم کی حرکت تیز ہو جاتی ہے اور اس نوع کے علامات ظاہر کرتی ہے جس کا مشاہدہ کہ ہم مرض گریوز میں کرتے ہیں یہ جملہ علامات بالخصوص پسینہ کا بکثرت نکلنا پیشاب کا زیادتی سے آنا اور بستوں کا آنا جو کہ امراض متعدی میں ہوا کرتا ہے

غدہ درقیہ کی زیادتی عمل کا نتیجہ ہے۔ اس کی تائید اس امر سے ہوتی ہے کہ غدہ درقیہ کا اثر جلد پر آنتوں پر اور گردوں پر پڑتا ہے بخار کا غدہ درقیہ کی زیادتی عمل سے ہونا اس سے بھی پایا جاتا ہے کہ اسی قسم کے تقریباً جملہ علامات غدہ درقیہ کے مرکبات سے بھی پیدا ہوتے ہیں۔ ہم نے غدہ درقیہ کے قرص کا ایک مریض پر دس مہینے تک مسلسل استعمال کیا اور ہمیں یہ تجربہ ہوا کہ حرارت کی زیادتی سیلان خون میں تیزی اور پسینہ کی کثرت نمایاں طور پر محسوس ہونے لگی۔

اس امر کے متعلق یہ بات بھی زیادہ دلچسپ ہے کہ جو ادویہ بخار کے دفعیہ کے لئے استعمال کی جاتی ہیں وہ حرکت غدہ درقیہ کی بھی زیادتی کا باعث ہوتی ہیں مثلاً سیلی سیلیٹس عروق کے پھیلاؤ اور پسینہ کی کثرت اور بعد میں حرارت کی کمی پیدا کرتے ہیں۔ ہم نے سیلیٹس یا مرکبات اسٹیونائٹرل کا استعمال کر دیا ہے اور حرارت کی زیادتی اور بعد میں پسینہ محسوس کیا ہے۔ جب ہم نکام یا وجع مفاصل کے دفعیہ کی غرض سے گرم ہوا یا بھاپ سے عمل کرتے ہیں تو پہلے ہم اپنی حرارت میں زیادتی پاتے ہیں۔ اور پھر پسینہ کی کثرت۔ اور بخار اور زیادتی حرکت غدہ درقیہ کی علامات نمایاں ہوتی ہیں۔ ہم جانتے ہیں کہ بعض دوائیں غدہ درقیہ کی حرکت کو تیز کر دیتی ہیں مثلاً آیوڈین اور بالخصوص پائیلوکارپین۔ اس دوا کا اثر بالخصوص غدہ درقیہ پر پڑتا ہے۔ یہ خیال کیا جائے گا کہ وہ مختلف ادویہ جو بخار کو دفع کرتی ہیں پہلے غدہ درقیہ کی حرکت میں تیزی پیدا کرتی ہیں [illegible] دفع امراض کا ذریعہ بن جاتی ہے لیکن اگر ہم ان ادویہ کا استعمال زیادتی کے ساتھ کریں تو ہم ان غدود کو اسی طرح تھکا ڈالیں گے جس طرح کہ زیادتی آیوڈین غدہ درقیہ کو تھکا ڈالتی ہے۔ بہرحال ہمیں بخار اتارنے والی دواؤں کو زیادہ مقدار میں نہ دینا چاہئے۔ ہماری کوشش یہ ہونی چاہئے کہ غدہ درقیہ کے عمل کو ہم متحرک کر دیں نہ کہ اسے تھکا دالیں

ہم نے خون اور مالیخولیا کے متعدد مریض دیکھے جن کے غدہ درقیہ اور غدہ تناسلی متغیر تھے۔ شراب پینے والے جو کہ ذات الریہ میں مبتلا ہو جاتے ہیں ان کو بہت کم تیزی آتی ہے۔ مگر بہت جلد مر جاتے ہیں۔ شراب کا کثرت استعمال نہ صرف قلب کی خرابی کا باعث ہوتا ہے۔ بلکہ غدہ درقیہ کی بھی اور ہمیں یہ امر نہ بھولنا چاہئے کہ ان دونوں اجزا بدن کے افعال میں نہایت قوی تعلق ہے۔

ان تجربوں سے ثابت ہوتا ہے کہ جن لوگوں کے غدہ درقیہ قوی ہیں وہ امراض اور سمیات کے اثرات کا بہتر مقابلہ کر سکتے ہیں بمقابلہ ان لوگوں کے جن کے غدہ درقیہ ضعیف ہیں۔

ہم کو اس نتیجہ پر آنا پڑتا ہے کہ بخار ہمارے جسم کی ایک ایسی مفید حالت ہے جو کہ غدہ درقیہ کی قوت عمل کو بڑھا دیتی ہے اور یہ قوت عمل منشیات اور سمیات کے اثرات مضر سے ہم کو عموماً بچا لیتی ہے۔

علامات بخار حقیقتاً اسی قوت عمل کی زیادتی کے علامات ہیں جن کا اثر زہریلے مادوں کو خارج کرتا ہے۔ بقیہ صفحہ ۶ پر

# ضبط نفس

فعل جماع سے پرہیز کو عام طور پر تجرد کا مفہوم دیا جاتا ہے لیکن معمولی غور سے یہ ہوتی کہ مراد تجرد سے شادی یا ازدواج نہ ہونا ہے۔ چنانچہ محض جماع طبعی سے احتراز اور اخلاق، عضوی یا ذہنی سے ہو کر شہوت کو تحریک کرتے رہنا اور میں مشغول ہو جانے رہنا ضبط نفس میں شامل نہیں ہے۔ یہ مسئلہ نہ فقط طبی حیثیت سے بلکہ مذہبی، اخلاقی تمدنی و معاشرتی حیثیات سے بھی غایت درجہ اہمیت رکھتا ہے۔ زمانہ حاضرہ کی بڑھتی ہوئی مشکلات حیات میں بہت نوجوان شادی اور اسکے اخراجات کے کفیل نہ ہونے کے سبب عرصہ دراز تک مجبوراً مجرد رہتے ہیں۔ بعض شادی شدہ لوگوں کو محیط تولید یا اور کسی مقصد کے پیش نظر ہی نتیجہ سے حاصل یا مستقل طور پر منع حمل کرنا پڑتا ہے۔ اس صورت حالات میں یا تو انہیں گناہ یا غیر طبعی حرکات جنسیہ کی طرف مائل ہونا ہوتا ہے یا ضبط کرنا پڑتا ہے۔ مذہب و اخلاق زنا اور غیر طبعی جماع کو گناہ قرار دیکر اس سے منع کرتے ہیں لیکن عوام سے لے کر عوام بھی حاکم شرع اور معلم اخلاق کے سامنے اس مسئلہ میں بہت زیادہ طبیب کا فتویٰ طلب کرتے ہیں نہ فقط اس معاملہ میں بلکہ زندگی کے ہر شعبہ میں۔ مذہب اور اخلاق پورے زور سے شراب کو منع کرتے ہیں لیکن جب بوعلی سینا مجتہد طب اسکی تعریف میں رطب اللسان ہو جاتا ہے تو لوگ آزادانہ طور پر اس کو بیضرر بلکہ مفید خیال کرنے لگ جاتے ہیں۔ مذہب گائے کے بول کو ناپاک مطہر قرار دیتا ہے لیکن جب طبیب اس کے استعمال کو مکروہ و مضر رساں بتاتا ہے لوگ اس کے استعمال سے انحراف کرنے لگتے ہیں۔ اس کا سبب یہ ہے کہ انسان ارادی طور پر اپنی صحت اور زندگی کو اپنا عزیز ترین متاع یقین کرتے ہوئے ہر اس امر کی طرف آمادہ ہوتا ہے جو اسکی صحت کو قائم اور اسکی مدت حیات کو طول دینے میں مدد ہونے کے امکانات رکھتا ہے۔ اب اگر مذہب و اخلاق زنا اور غیر طبعی امور جنسی سے منع کرتے ہیں اور طبیب یہ فتویٰ دیتا ہے کہ ضبط نفس صحت کو درست [illegible] تو نوجوان جو پہلے ہی تہذیب و تمدن کے ماحول سے [illegible] کے ہاتھوں مجبور ہے [illegible] کی طرف مائل ہوتا ہے۔ [illegible] کے عام ہونے سے قوم کے [illegible] حیثیت مجموعی اخلاق بگڑتے ہیں اور یہی نہیں بلکہ کئی قسم کی طبعی تمدنی و معاشرتی اور اقتصادی مشکلات واقع ہوتی ہیں لیکن طبیب کو بحیثیت طبیب کے اس [illegible] سے کوئی سروکار نہیں [illegible] ہے۔ [illegible] ضبط نفس طبی نقطہ نظر سے مضر ہے یا مفید ہے [illegible] کا فیصلہ [illegible] ہے۔ [illegible] سامنے یہ سوال درپیش ہوتا ہے کہ کیا ضبط نفس صحت کو مضر ہے؟

[illegible] ہے کہ [illegible] ضبط نفس [illegible] ہونے [illegible] لیکن اب [illegible] سوال کو قطعی طور پر حل کر دیا جائے [illegible] اہم [illegible] نوجوان مردوں اور عورتوں کی صحت [illegible] زندگی کا انحصار [illegible] حل ہو جانے پر منحصر ہے کیونکہ جنسی امراض وبائی یعنی آتشک اور سوزاک میں سرعت کیساتھ پھیل رہے ہیں کہ [illegible] زنا کرنا اور ان امراض سے محفوظ رہنا بے انتہا مشکل ہے بلکہ شاید ناممکن ہے۔ اگرچہ طبیب کو زنا کے مذہبی یا اخلاقی پہلوؤں سے کوئی سروکار نہیں لیکن چونکہ زنا یقینی طور پر مرض میں مبتلا ہو جانے کا باعث ہوتا ہے اس لئے طبیب کے نزدیک زنا کا مسئلہ اس حد تک اہمیت رکھتا ہے جس طرح معلم اخلاق کے نزدیک نوجوان کو جلد شادی کرنے کے رستہ میں مالی اور سیاسی رکاوٹیں ہیں اسکے جذبات شہوانی اسے اس جذبہ کے فرو کرنے کی تحریک کرتے ہیں اسلئے لوگوں سے سنا ہے کہ طویل عرصہ تک ضبط کرنے سے خون کی خرابیاں اور دوسری کئی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ یا کم از کم ضعف رجولیت واقع ہو جاتا ہے زنا کرنے سے متعدی امراض میں مبتلا ہونے کا خطرہ ہے جبکہ ضعف رجولیت پیدا ہوتا ہے [illegible] وہ طبیب کے پاس جاتا ہے اور اس سے [illegible] طلب کرتا ہے کہ طبیب سے یہ بتائے کہ ضبط نفس کرنے سے عام صحت جسمانی یا قوت مردمی کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا تو اسکے سر سے بہت سا بوجھ اتر جاتا ہے [illegible] ضبط کرنے پر آمادہ ہو جاتا ہے [illegible] کے بعد اس کا خوف پایہ کی سے ضبط کرنے پر قادر کر دیتا ہے [illegible] سے محفوظ ہو جاتا ہے

لیکن طبیب یہ مشورہ دینے سے پہلے [illegible] ریکمانڈ نوجوان زنا میں مبتلا ہو جائے بلکہ اسے اپنی صحت سے بے پروا ہو کر فیصلہ دینا پڑتا ہے۔ اب ہم اس امر پر بحث کرتے ہیں کہ کیا ضبط نفس حقیقت میں مفید ہے یا بے ضرر ہے یا مضر رساں ہے کیا مجرد مرد یا عورت کو بھی جنسی خواہشات کو درست کرنے کے لئے فعل جماع کا ارتکاب کر لینا چاہئے۔ کیا ایسا کرنا [illegible] ہے؟ جیسا کہ پیشتر ذکر ہوا ضبط کے بیضرر یا مضر رساں یا مفید ہونے کے متعلق علماء کا ہر زمانہ میں اختلاف رہا ہے۔ [illegible] ضبط کے [illegible] کرتے ہیں اور تمام صحت کیلئے بھی جماع کا [illegible] ضروری خیال کرتے ہیں [illegible] پیش کرتے ہیں [illegible] یہ کہ یہ بہتر ہوتی ہے [illegible] انسان یا حیوان کو مضر ہے۔ طبعی وظائف کی انجام دہی کیلئے دیا ہے اسے ایک مدت تک معطل رکھا جائے تو وہ رفتہ رفتہ بیکار ہو جاتا ہے۔ چنانچہ وہ لوگ جو اپنے ہاتھ پاؤں کو ایک عرصہ تک ارادتاً عبادت سمجھ کر استعمال نہیں کرتے ان کے وہ اعضاء سوکھ جاتے ہیں خواہ ان کی طاقت سے معمولی بھلیاں اور عضلات ضائع ہو جاتے ہیں یہاں تک کہ دماغی قوتیں کو تعطل میں رکھنے سے وہ قوتیں بھی بیکار ہونے لگتے ہیں اس استدلال سے وہ حکماء یہ نتیجہ اخذ کرتے ہیں کہ اعضاء سے مجامعت بھی ایک عرصہ دراز تک بیکار رہنے سے اپنے وظائف کو فراموش کر دیتے ہیں اور پھر ضرورت پڑنے پر کام سے جواب دیدیتے ہیں۔ تیسری دلیل ان کی طرف سے یہ پیش کی جاتی ہے کہ ضبط کرنے سے رطوبات کے خارج نہ ہونے کے سبب خونیں حدت پیدا ہو جاتی ہے۔ اور خون کی خرابیاں لاحق ہو جاتی ہیں۔

اب ہم ان دلائل پر محققانہ نظر سے تنقید کرتے ہیں پہلی دلیل یہ ہے کہ ضبط غیر فطری ہے حقیقت یہ ہے کہ طبعی جماع جس کی مثال ہم حیوانات میں اور ان

جملہ تعداد پر۔ کیا ہم دو درجے رکھیں اسی طرح کے جیسے کہ طبی ہیئت میں ہیں۔ یا ہم ایک ہی معیار کو پیش نظر رکھیں؟ کیا ہم کو دیہی علاقوں کے واسطے اعلیٰ تعلیم یافتہ دانتوں کے ڈاکٹروں کی ضرورت ہے اور ہم ان کا بار بھی اٹھا سکتے ہیں؟ ان مشکل مسائل میں سے کچھ مسئلے یہ ہیں جن کے متعلق ہم مستقبل قریب میں آپ کی رائے معلوم کرنا چاہیں گے۔ اگر ہم کو دندان سازی کے پیشہ اور دندان سازی کی مدرسہ کی تنظیم میں ابھی بہت کچھ کرنا ہے۔ تو کم سے کم ہمیں یہ فائدہ تو حاصل ہے کہ ہم بالکل ابتدا سے کام شروع کر رہے ہیں۔ اس لئے یہ بات اور زیادہ اہم ہے کہ ہم پہلا قدم صحیح سمت میں اٹھائیں۔

دوسری بات جس میں حکومت کو خاص طور سے دلچسپی ہے تحقیقات ہے۔ اگر ہم علاج معالجہ کی آسانیوں سے قطع نظر نہیں کر سکتے پھر بھی اگر ہم اپنے صحت کے پروگرام میں تھوڑا سا نتیجہ حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ تو ہمارا اصل مقصد نہ دھوندھ جائے۔ یہ معاملہ ایسا ہے جہاں ہم کو تجربہ کے لئے تحقیقات کی ضرورت ہے۔ مجھے اس امر میں ذرا بھی شک نہیں ہے کہ دانتوں کی بیماریوں کے انسداد کے میدان میں تحقیقات کی بہت کچھ گنجائش ہے۔ میں یہ کہہ سکتا ہوں کہ انڈین ریسرچ فنڈ ایسوسی ایشن کے تحت تحقیقات کے سلسلہ میں یہ شروعات کی جا چکی ہے۔ کہ دانتوں کی بیماریوں کا تغذیہ سے کیا تعلق ہے اور اس پر کچھ عرصہ سے کام ہو رہا ہے

## دانتوں کی صفائی

صبح اٹھ کر منہ صاف کرنا ایک سماجی رسم کے طور پر ضروری سمجھا جاتا ہے مگر صحت کے نقطہ نگاہ سے ہر کھانے کے بعد اور خاص طور پر رات کو سونے سے پہلے منہ کی کامل صفائی نہایت ضروری ہے دانتوں کو سلیقہ اور پابندی کے ساتھ صاف رکھنا ہی ان کی حفاظت کی بہترین ضمانت ہے صاف دانت جن کی سطح پر میل نہ جمنے دیا جائے اور جن کی درزیں بھی صاف رکھی جائیں شاذ و نادر ہی کسی مرض میں مبتلا ہوتے ہیں۔ دانتوں کی صفائی کا اہتمام عام طور پر اس وقت کیا جاتا ہے جب ان کی جڑیں کھلی ہو جاتی ہیں بے عیب اور تندرست دانت زیادہ توجہ کے مستحق ہوتے ہیں بے احتیاطی اور صفائی کی طرف سے بے پروائی کے سبب جب ان میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے تو پھر ان کا پورے طور پر تندرست ہونا ناممکن ہو جاتا ہے۔

# بقیہ صفحہ ۴۔ سمیات اور متعدی بیماریوں کے اثرات

قدرت کی اس صحت بخش قوت کا مقابلہ کرنا حماقت ہوگا تاوقتیکہ نوبت حد سے زیادہ نہ پہنچ جائے۔ ہم اسلامی امراض زدہ دینے کی ضرورت محسوس کرتے ہیں کہ غدۂ درقیہ اور زیر بالا میں مخالفت ہے۔ غدۂ درقیہ کا ضعف زیر بالا کی زیادتی اور خون کے بہاؤ کا باعث ہوتا ہے یہی تخالف غدہ درقیہ اور کلاد گردہ کے مابین بھی واقع ہے جیسے کہ اوپر بیان ہو چکا ہے۔

امراض متعدی کے دفعیہ میں غدۂ تناسلی کی معاونت کا پتہ اس سے چلتا ہے کہ امراض متعدی میں مثلاً تپ محرقہ اسہال میں خون حیض اچانک زیادہ مقدار میں جاری ہوتا ہے چنانچہ انیشن کی زیر علاجی بیچارہ جانوروں کو پلیگ سے محفوظ رکھتی ہے۔ اور ان جانوروں کا سیم دوسرے جانوروں کو بھی ان امراض سے بچا لیتا ہے۔ یہ بات ہمارے لئے خاص اہمیت رکھتی ہے۔

پراٹون سیکوارڈ اور ڈی آرسن نے انیشن کے عصارہ کو دق میں اور انیکی نے ایشیائی ہیضہ میں استعمال کیا اور مفید پایا امراض متعدی میں بھی ان سے فائدہ پہنچا ہے بہت سے ڈاکٹروں نے یہ بھی تجربہ کیا ہے کہ بہت سے جانوروں کے انیشن کا مادہ منوی متعدد امراض متعدی میں حتیٰ کہ عفونتی بخار کے شدید حملوں میں دیا گیا اور نہایت مفید ثابت ہوا یہ بیان کیا گیا ہے کہ اس کے استعمال کے بعد پہلے تو سفید جسیموں میں بے انتہا کمی واقع ہوئی اور اس کے بعد فوراً زیادتی واقع ہوئی اور ساتھ ہی اس کے خون میں شوریت کا خاصہ اضافہ ہو گیا۔ اسپرمن کے انجکشن سے جانوروں میں اسی ذات الریہ کو بھی اچھا کیا گیا جو کہ تجربہ کے لئے ان جانوروں میں لگائی ہوئی تھی اور جہاں تک جراثیم ذات الریہ دے کر پیدا کیا گیا تھا خاتمہ میں بھی یہ مفید ثابت ہوا ہے خون میں شوریت کی زیادتی جو بوجہ اسپرمن کے واقع ہوتی ہے ظاہر کرتی ہے کہ یہ دوا واقع امراض میں کیوں اس قدر مفید ثابت ہوتی ہے جو اس بات پر زور دیتا ہے کہ یہ اثرات شوریت کی زیادتی کے باعث پیدا ہوتے ہیں۔

جگر اور منشیات میں بھی مخالفت ہے۔ بالخصوص بچوں میں غدۂ تریہ شل تلی کے سمیت امراض کی مدافعت میں مفید ثابت ہوتا ہے ظاہر ہے کہ تلی سے زیادہ مدافعت امراض کے وہ کو پیدا کرتی ہے متعدی امراض میں بچوں کی تلی کا بڑھ جانا اس بات کو ثابت کرتا ہے کہ وہ خلاف جسم میں کوشاں ہے۔

ہیضہ کے جراثیم کی سمیت کا دفعیہ غدۂ تریہ کے مرکبات سے بھی خوب ہوتا ہے نہ کہ وہ بالا بیان سے صاف ظاہر ہوتا ہے کہ امراض اور منشیات کے مضر اثرات سے ہمارا بچاؤ بڑی حد تک بے تلی کے غدود والی کی حالت پر منحصر ہے جو کہ ہمارے جسم کے اعضائے دفاعی ہیں جب یہ غدود اچھی حالت میں نہیں ہوتے تو تین چیزیں ہیں جو کہ امراض کا باعث ہو جاتی ہیں۔ (۱) ضعف ہضم (۲) سردی کھانا (۳) ضعف دماغ ان کی وجہ سے اجزاء بدن میں مدافعت کی قوت ضعیف ہو جاتی ہے اور مرض غالب آ جاتا ہے۔

## بقیہ ۸۔ ضبط نفس

پھر وہ اور اس کا معالج دونوں یہ سمجھنے لگتے ہیں کہ اس عارضی ضعافت کا باعث ضبط یا تجرد ہے یہ لوگ جب مناسب علاج حاصل کرتے ہیں تو بالکل تندرست ہو جاتے ہیں۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ کیا تجرد مفید ہے؟ اخلاقی اور اقتصادی طور پر تجرد یقیناً مفید ہے لیکن طبیب کو اس مسئلہ کے ان پہلوؤں سے کوئی سروکار نہیں۔ خالص طبی نقطہ نگاہ سے تجرد عام صحت جسمانی اور مالی حاصل ہو جاتی ہے یہ نظریہ اتنا ہی مبالغہ آمیز ہے جس قدر یہ کہ تجرد نقصان دہ ہے تجرد سے تو جوان کو جو تسکین قلب ہوتی ہے اس کے لطف کا اندازہ وہی لوگ کر سکتے ہیں جو کچھ مدت اپنے جذبات پر قابو رہے ہوں نیز اس سے امراض متعدی یعنی آتشک اور سوزاک کی اشاعت نہیں ہوتی۔ ناجائز حمل قرار نہیں پاتے جن کو اکثر و بیشتر اسقاط کرانا پڑتا ہے اگر اس حقیقت کی کماحقہ اشاعت ہو کہ تجرد نہ صرف غیر مضر بلکہ یقیناً مفید ہے تو علاوہ اخلاقی اور اقتصادی فوائد کے قوم ..... من حیث المجموع صحت کے اعتبار سے بہت بہتر ہو جائے (البلیب)

# ہمیں درد سر کیوں ہوتا ہے؟

[illegible]

[illegible] کی حالت پیدا کر دیتا ہے۔ مثلاً [illegible] کی کوئی [illegible] اعضاء [illegible] بہت قریبی [illegible] رکھتے ہیں اور ان میں اس قدر خرابیاں واقع ہوتی ہیں کہ ان کو مدنظر رکھتے ہوئے تعجب کی بات یہ نہیں ہے کہ درد سر کیوں ہوتا ہے۔ بلکہ تعجب کی بات یہ ہے کہ درد سر اتنا کم کیوں ہوتا ہے؟

ہم درد سر کے متعلق لمبی باتیں سوچنے کے عادی نہیں ہیں کیونکہ ہمیں معلوم ہے کہ کوئی ایسی دوا ہی نہیں ہے کہ یا وہ خود بخود [illegible] کر دے یا ہماری زندگی کو کم کر دے۔ درد سر کی اہمیت ان لوگوں کے نزدیک اور بھی کم ہو گئی ہے جنہیں معلوم ہے کہ برشعشا کی ایک دو خوراک یا ایسپرین کی چند گولیاں اس کا خاتمہ کر دیں گی۔ مگر حقیقت یہ ہے کہ درد سر ایک علامت ہے تو اس قدر غیر اہم بھی نہیں ہے۔ اور یہ اکثر اس بات کا پتہ دیتا ہے کہ جسم میں کوئی [illegible] واقع ہو رہی ہے جو اب نہیں تو کبھی ہماری صحت اور زندگی کے لئے خطرناک ہو سکتی ہے۔

درد سر کے اسباب کو سمجھنے کے لئے ہمیں سب سے پہلے یہ معلوم ہونا چاہیئے کہ جس وقت ہمارے سر میں درد ہوتا ہے اس وقت سر کے اندر کیا تبدیلی واقع ہوتی ہے۔ دماغ ایک پلپلا اور نرم عضو ہے اس لئے اس کی حفاظت کی خاطر قدرت نے اسے کھوپڑی کی سخت ہڈی کی کوٹھڑی میں بند رکھا ہے۔ دماغ کی سطح پر رگوں کا جال پھیلا ہوا ہے جس سے دماغ میں ہر وقت خون کی گردش قائم رہتی ہے۔ دماغ کی نازک ساختوں کو کھوپڑی کی سخت ہڈی کی رگڑ اور خراش سے بچانے کے لئے دماغ اور کھوپڑی کے درمیان [illegible] جو [illegible] ایک رطوبت بھری رہتی ہے۔ یہ رطوبت مختلف [illegible] میں کم [illegible] ہوتی رہتی ہے۔ [illegible] دماغ کو رگڑ سے بچانے کے علاوہ [illegible] خون کے غیر معتدل دباؤ سے بچانے میں بھی مدد دیتی ہے۔ جب [illegible] درد [illegible] معتدل حالت میں قائم رہتا ہے دماغی جھلیوں پر اس رطوبت کا دباؤ بھی معتدل کی حالت میں ہوتا ہے مگر کسی سبب سے دماغ کے اندر خون میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔ مثلاً خون کی گردش اوپر کی طرف تیز ہو جانے کی وجہ سے دماغ میں خون زیادہ پہنچتا ہے یا کسی سبب سے دماغ سے خون کی واپسی میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے تو دماغی جھلیوں پر رطوبت کا دباؤ بڑھ جاتا ہے اور دماغ کے حساس کو ہم درد کہتے ہیں۔

درد سر یا درد سے مخصوص [illegible] دماغی جھلیوں پر پڑھا ہوا دباؤ جسم کی کسی بڑی یا چھوٹی خرابی کا نتیجہ ہو سکتا ہے اور آپ [illegible] آپ نے سنا ہوگا مرض کی صحیح علاج یہ ہے کہ اس کے سبب کو زائل کیا جائے۔ نہ یہ کہ اس کے عوارض و علامات کو دبایا جائے اس لئے ظاہر ہے کہ جو دوائیں درد سر کے تریاق کی حیثیت سے شہرت رکھتی ہیں وہ درحقیقت درد سر کے علاج میں بنیادی اہمیت نہیں رکھتیں۔ ہم ان سے وقتی سکون ضرور حاصل کر سکتے ہیں۔ لیکن اگر ہم درد سر کے بنیادی اسباب کو زائل کرنے کی کوشش نہ کریں تو یہ اپنی صحت کے ساتھ بڑی بے انصافی ہوگی۔

بعض اوقات درد سر کا سبب نگاہ کی خرابی ہوتی ہے کیونکہ اس صورت میں مرکز بصارت میں کشیدگی واقع ہونے اور دماغ پر زیادہ بار پڑنے کی وجہ سے دماغی دوران تیز ہو جاتا ہے اور تھکاوٹ کے سبب سے آنکھوں میں درد، تھکن اور سر کے اگلے حصہ میں درد پیدا ہو جاتا ہے۔ ایسے درد کا حقیقی علاج یہ ہے کہ آنکھ کا معائنہ کرایا جائے اور اس کا علاج کیا جائے۔

اگر تعفن کا دھواں دماغ میں [illegible] ہو [illegible] [illegible] استعمال [illegible] [illegible] [illegible]

انسانوں میں دیکھتے ہیں جو ابھی مہذب و متمدن نہیں ہوئے۔ یہ ہے کہ جب کبھی ترکو شہوت جنسی اس کو فرد کرنے پر مجبور کرتی ہے وہ مادہ کی تلاش میں نکلتا ہے اور جب مطلوب حاصل ہو جائے بے تکلف اس سے مصروف جماع ہوتا ہے۔ قطع نظر اس امر سے کہ کیا موقع اور محل ہے۔ تنہائی ہو یا شارع عام ہے۔ دن ہو یا رات ہو۔ دوسرے بنفس دیکھتے ہیں۔ یا نہیں دیکھتے۔ وہ ان سب امور سے بے نیاز اور بے پروا ہو کر اپنے طبعی وظیفہ کو سرانجام دیتا ہے متمدن اور مہذب انسان میں یہ بات نہیں اس نے نہ صرف جماع پر بلکہ ہر ایک وظیفہ حیات پر کچھ پابندیاں اور مجبوریاں عاید کر لی ہیں۔ جن کو وہ اخلاق یا مذہبی حدود کا نام دیتا ہے۔ کچھ عرصہ کیلئے جماع سے مطلق پرہیز کرنا ایسا ہی غیر فطری ہے جیسا اس فعل پر دوسری پابندیاں عاید کرنا اس حقیقت سے کوئی انکار نہیں کہ جب ہم کوئی غیر طبعی کام کرتے ہیں۔ تو اس کا نقصان اٹھاتے ہیں اور وہ نقصان ظاہر و بین ہوتا ہے انسان مہذب کی تمام زندگی غیر فطری ہوتی ہے اور اسکو فطرت سزا دیئے بغیر نہیں چھوڑتی۔ لباس پہننا غیر فطری ہے اور قدرت اسکی سزا یہ دیتی ہے۔ کہ جلد کو اس حد تک کمزور کر دیتی ہے کہ وہ حرارت و برودت کو برداشت کرنے سے عاجز ہو جاتا ہے ننگے پاؤں پھرنے والوں کے تلوے اسقدر مضبوط ہوتے ہیں۔ کہ ان میں کانٹے کا چبھنا ناممکن ہو جاتا ہے لیکن جوتے پہننے والوں کے پاؤں جوتے کے بغیر معمولی کنکروں کو بھی برداشت نہیں کر سکتے علی ہذا القیاس مصنوعی غذائیں کھانے والوں کے معدے اور دوسرے آلات انہضام بھی حد تک کمزور ہو جاتے ہیں۔ کہ ان کی مدت عمر قلیل ہو جاتی ہے اسی طرح جماع سے احتراز کرنا جو غیر طبعی ہے تو کیا اس کا بھی کوئی ناخوشگوار نتیجہ حاصل ہوتا ہے؟ ہاں بیشک۔ اور وہ یہ ہے کہ نسل منقطع ہو جاتی ہے پس اس کے علاوہ اور کوئی نقصان نہیں ہوتا۔ چنانچہ ان انسانوں سے قطع نظر جو اس امر کا دعویٰ کرتے ہیں کہ انہوں نے عرصہ ہائے دراز تک یا مدت العمر جماع سے احتراز کیا۔ اگر ہم ان حیوانات کو اپنی زیر نگرانی رکھیں۔ اور انکے نروں کو مادوں سے اور مادوں کو نروں سے ملنا ان کے لئے ناممکن کر دیں تو ہم دیکھتے ہیں۔ کہ سوائے انقطاع نسل کے ان کو کسی قسم کا نقصان نہیں پہنچتا۔ نہ انکی مدت حیات قلیل ہوتی ہے نہ صحت میں نقص واقع ہوتا ہے یہ تجربات اس وسیع پیمانہ پر ہو چکے ہیں کہ انکی صحت میں کسی قسم کے شک و شبہ کی گنجائش نہیں پس جماع سے احتراز اس حد تک غیر فطری ہے کہ جتنے عرصہ تک یہ جاری رہے گا نسل نہیں پیدا ہو گی۔ اور جب پرہیز کا مقصد ہی یہی ہو کہ اولاد نہ ہو یا ایک عرصہ کے بعد ہو تو اس نقصان کا سوال ہی نہیں پیدا ہوتا۔

ضبط کے خلاف دوسری دلیل یہ ہے کہ وہ اعضا جو استعمال میں نہ آتے ہیں۔ بالآخر بیکار ہو جاتے ہیں لہذا اعضائے مجامعت کی پرورش کیلئے انکا کبھی کبھی استعمال ہوتے رہنا ضروری ہے اس مسئلہ میں بعض حکما نے اسقدر مبالغہ کیا ہے کہ اعضا کو شک سے محفوظ رکھنے کیلئے طلاق کی اجازت دے دی ہے حقیقت الامر یہ ہے کہ یہ قاعدہ اگرچہ عضلات اور کئی دوسرے اعضا کے متعلق صحیح ہے لیکن بعض غدود اعضا کے معاملہ میں صحیح نہیں۔ چنانچہ رحم پستان خصیتین اس قاعدے سے مستثنےٰ ہیں ایک عورت جو پینتیس برس کی عمر تک بھی حاملہ نہ ہو۔ اور بچے کو دودھ پلانے کا اسے اتفاق نہ ہو تو اس مدت میں نہ اس کا رحم بیکار ہو جاتا ہے۔ نہ پستان ضائع ہو جاتے ہیں۔ اگر عورت چالیس برس کی عمر میں بھی مرد سے صحبت کرے اور حالات موافق ہوں تو نہ فقط اسے حمل قرار پا سکتا ہے بلکہ اس کے ساتھ ہی اس کے پستانوں کو بھی حرکت ہوتی ہے اور انمیں وہ تمام تبدیلیاں واقع ہونا شروع ہو جاتی ہیں جو حمل کے دوران میں تمام حاملہ عورتوں کے پستانوں میں پیدا ہوتی ہیں چنانچہ اس کا رحم بھی اپنا کام نہایت مستعدی سے کرتا ہے اور بچے کی پیدائش کے بعد اسکے پستان بھی طبعی عرصہ تک بچے کو دودھ پلا سکتے ہیں یہی حال خصیتین کا ہے ایسے مردوں کی اگرچہ کمی ہے پھر بھی انکا وجود ضرور ہے جو وظائف جنسی سے مدت ہائے دراز تک محترز رہتے ہیں لیکن جب وقت آنے پر انکو اس کا موقع ملتا ہے تو وہ نہایت خوش اسلوبی سے اپنے فرائض کو ادا کرنے میں کامیاب ہوتے ہیں حیوانات کے معاملہ میں اس مسئلہ پر نہایت وسیع تجربات ہو چکے ہیں چنانچہ اگر حیوان کو اس کے زمانہ شباب میں ایک طویل عرصہ تک مادہ سے علیحدہ رکھا جائے تو اس کی عام صحت یا اعضائے جنسی یا ان کے فعل پر قطعاً کوئی ناخوشگوار اثر نہیں پڑتا ان تجربات کے نتائج کی موجودگی میں وہ پرانا خیال کہ ضبط نفس سے اعضائے جنس کمزور ہو جاتے ہیں۔ یا کام کے بالکل قابل نہیں رہتے قطعی غلط ثابت ہو چکا ہے۔

مخالفین ضبط کا تیسرا استدلال یہ ہے کہ رطوبت منی کے وقتاً فوقتاً خارج نہ ہوتے رہنے سے کئی قسم کی خون کی بیماریاں اور دماغی یا ذہنی عوارض لاحق ہو جاتے ہیں اگرچہ ایسا موقع نہایت ہی شاذ و نادر ہوتا ہے کہ متمدن ماحول میں مجرد لوگ احتلام کے ذریعہ رطوبات کو خارج نہ کرتے رہتے ہوں لیکن جو چند لوگ مجرد بھی رہتے ہیں اور احتلام سے بچے رہتے ہیں ان کو احتلام بہت طویل وقفوں کے بعد ہوتا ہے کبھی کسی ایسی خرابی خون میں مبتلا نہیں ہوتے جو اس حالت کے ساتھ عام طور پر منسوب کی جاتی ہے خرابی خون ایک بے معنی اصطلاح ہے اور اس زمانے کی وضع کردہ ہے جب خون کے اجزا معلوم نہ تھے۔ کئی جلدی امراض کو خواہ مخواہ خون کی خرابی کہا جاتا ہے خون کی خرابی کی اصلاح علمی اصطلاح نہیں۔ خون کی بہت سی خرابیاں ممکن ہوتی ہیں مثلاً خون کے سرخ ذرات کا کم یا زیادہ یا ضعیف یا غیر طبعی ہو جانا۔ یا سفید ذرات کے مختلف اقسام کا تناسب بگڑ جانا یا خون میں طبعی مقدار سے تنکر یا دوسرے اجزا کا زیادہ ہو جانا ضبط کرنیوالوں کے خون میں کسی جزو کی کمی بیشی نہیں ہوتی۔ چنانچہ وہ لوگ جو اس قسم کی دلیل پیش کرتے ہیں کسی ایسے بزو خون کا نام نہیں بتا سکتے۔ جو بڑھ جاتا ہے یا کم ہو جاتا ہے یا کسی ایسے عناصر کا جو طبعی طور پر خون میں موجود نہیں ہوتے لیکن ضبط کی حالت میں شامل ہو جاتے ہیں۔

چنانچہ اسمیں کوئی شک نہیں کہ ضبط اور تجرد سے عام صحت جسمانی یا قوائے مردمی کو قطعی کوئی نقصان نہیں پہنچتا اس مقام پر ایک غلط فہمی کا ازالہ ضروری ہے۔ اکثر اوقات ایسا ہوتا ہے کہ نوجوان یوں تو جماع سے پرہیز کرتا ہے لیکن عورتوں سے قرب و ملاعبت سے پرہیز نہیں کرتا۔ بلکہ کثرت سے اس قسم کے مشاغل میں مصروف رہتا ہے اور اس پر مستزاد دوسرے محرکات شہوانی مثلاً عشقیہ اور جنسی کتب و رسائل۔ شہوانی تصاویر اور شہوانی سینما وغیرہ سے اپنے مراکز جنسی کو ہمہ مصروف رکھتا ہے اور یہ سمجھ کر کہ فقط تضیع منی ہی نقصان کا موجب ہے۔ جماع سے پرہیز کرتا ہے اس صورت میں اس کے مراکز جنسی متواتر مصروفیت کے باعث آخر کو فتور زدہ ہو جاتے ہیں۔ اور پھر جب اسے جماع میں مصروف ہونا پڑتا ہے۔ تو وہ اپنے آپ کو اسکے ناقابل پاتا ہے۔ بقیہ صفحہ (۶) پر

# امراض کی روک تھام

(یعنی بخار محرقہ اسہالی)

**ٹائیفائڈ فیور** ان جراثیم سے پیدا ہوتا ہے جو خون ایک قسم کی سمیت پیدا کر دیتے ہیں پہلے زمانہ میں اسے محض انتڑیوں کی بیماری سمجھتے تھے۔ لیکن اب معلوم ہوا ہے کہ درحقیقت یہ مرض غلاظت سے پیدا ہوتا ہے۔ اس بیماری کی چھوت خاص ہمارے کھانے پینے کی چیزوں سے لگتی ہے۔ اس بیماری کے مریض کا کوئی فضلہ اشیائے خوردنی میں آ پہنچتا ہے۔ اس بیماری سے محفوظ رہنے کے دو بڑے طریقے ہیں۔ ایک اپنی ذات خاص کے ذریعے۔ اور دوم عام طور پر۔ جو حفاظت ذات خاص سے ہو سکتی ہے۔ وہ ٹیکے کے ذریعے سے مراد ہے۔ اور عام حفاظت کے یہ معنی ہیں کہ کھانے پینے کی چیزوں سے مکھیوں کو دور رکھیں۔ اور اپنے گھروں کے گرد فضلے اور کوڑے میں مکھیوں کو بچے دینے کی جگہ نہ لینے دیں۔ اور جو پانی اور دودھ اپنے کام میں لائیں۔ ان کی خاص صفائی کی توجہ کریں۔

ٹیکہ لگانا جیسا اب رائج ہے۔ بلاشک بڑی حفاظتی تدبیر ہے اور اس کا اثر ایک سے دو سال تک قائم رہتا ہے۔ یہ بالکل بے ضرر ہے۔ اور پہلی پچکاری کے بعد ۲۴ سے ۴۸ گھنٹے تک کچھ خفیف سی ناسازی طبع رہتی ہے اور دوسری دفعہ صرف آدھے دن تک یا اس کے قریب رہتی ہے۔ دونو پچکاریوں میں عموماً اٹھ یا دس دن کا وقفہ دیا جاتا ہے جو دوائیکہ میں استعمال کی جاتی ہے۔ اسے ویکسن کہتے ہیں یہ اس طرح بنائی جاتی ہے کہ اس بخار کے جراثیم بھیڑ کی کھنچی پر پرورش کئے جاتے ہیں۔ پھر انہیں حرارت دے کر مار دیا جاتا ہے پھر اس میں لائی سول ملاتے ہیں۔ تاکہ اس کے خواص عرصے تک بدستور قائم رہیں۔ یہ حفاظتی تدبیر کئی سال سے فوج میں بروئے کار آ رہی ہے اور اس کا نتیجہ ہوا ہے کہ چھوت سے متاثر ہونے کا خطرہ اور شرح اصابت دونوں میں کمی ہو گئی ہے۔

عام روک تھام کے لئے ہمیں یاد رکھنا چاہئے کہ یہ بیماری زیادہ تر پانی یا دودھ سے پھیلتی ہے اس بیماری کے مریض کے فضلے کے جراثیم ان چیزوں میں جا پہنچتے ہیں۔ لیکن اس کے پھیلنے کا دوسرا طریق بھی ہے وہ ان لوگوں کے ذریعے بھی پھیل سکتی ہے۔ جو اب مبتلائے مرض تو نہیں لیکن اپنے ساتھ اس کے جراثیم لئے پھرتے ہیں۔ بارہا ایسا ہوا ہے کہ یہ ٹائیفائڈ کے رسانندے بے خبری میں باورچی یا نان پز کے کام پر یا دودھ کھوئے کے کارخانوں میں لا کر رکھ لئے گئے اور ان کی وجہ سے یک بیک بیماری پھوٹ پڑی مگر بظاہر اس کا راز کسی کو معلوم نہیں ہوا۔

اگر ہر شخص مدد کرے۔ تو ٹائیفائڈ بخار کچھ عرصے کے بعد بالکل نیست و نابود ہو جائے۔ ہمارے افسران صحت اس بات کے ذمہ دار ہیں کہ ہر ایک قصبے اور گاؤں میں (الف) خالص پانی کی بہم رسانی کا انتظام ہو (ب) اشیائے خوردنی و پانی بخارات کی چھوت سے بالکل پاک ہوں۔ (ج) فضلہ و غلاظت کے اٹھوانے کا مناسب انتظام ہو۔ (د) جو اشخاص اس مرض کے رسانندہ بننے کے کام دیں۔ انہیں سب سے بالکل علیحدہ کر دیا جائے۔ چاہے ان سے اصلی انٹرک فیور (بخار معائی) کے چھوت نہ لگے۔ مگر ان کی چھوت سے ایک ہلکا ٹائیفائڈ ضرور ہو جاتا ہے۔

خوش قسمتی سے ٹائیفائڈ بخار کے جراثیم کی زندگی جسم انسانی سے باہر ہو کر بہت کم ہوتی ہے اور نئے جراثیم بخار کے نئے مریضوں میں سے ہی آ سکتے ہیں۔ پس اگر ان سب مریضوں کی ایسی احتیاط کی جائے کہ ان کے بول و براز میں جو جراثیم خارج ہوں۔ ان پر فوراً دوائے جراثیم کش ڈالی جائے اور وہ جلائے جائیں۔ اور سب بخار جب تک جراثیم سے بالکل پاک نہ ہو جائیں۔ تب تک شفاخانے میں رکھے جائیں یا زیر مشاہدہ رہیں۔ تو اس طرح ہم اس مرض کا خاتمہ کر سکتے ہیں۔

حفظ صحت خانہ داری میں جن خاص اصولوں پر ہمیں عمل کرنا ہے۔ وہ دو باتیں ہیں ایک تو اپنے گھر والے اپنی صفائی و ستھرائی اشیائے خوردنی جس وقت تک ہمارے پاس ہیں اس وقت سے ان کی حفاظت جہاں کہیں ممکن ہو وہاں باورچی خانے اور گوشت اور دودھ کی ڈولیوں کے دروازے تاکہ مکھیاں نہ آ جائیں۔ اور وہ ایسے ہوں جو خود بخود بند ہو سکیں اور جہاں تک ہمارے بس میں ہے۔ گرد و نواح کی مکھیوں کو اندر نہ آنے دیں۔

اب یہ ہمیں معلوم ہو گیا ہے کہ جراثیم کو ادھر سے ادھر لے جانے کی وجہ سے مکھیاں ہماری نہایت ہی خطرناک دشمن ہیں حال میں ایک عالم نے گھر کی مکھی کا نام ٹائیفائڈ کی مکھی تجویز کیا لیکن اس خیال سے کہ ہیضہ ٹیوبرکلوسس و دیگر امراض کی چھوت پھیلانے کی ذمہ دار بھی یہی مکھی ہے بعض لوگ اسے زہریلی مکھی کہنا پسند کرتے ہیں۔ درحقیقت یہ ایک نجاست خور کیڑا ہے اور جہاں کہیں بھی کوئی بناتاتی یا حیوانی مادہ گلتا سڑتا ہو وہاں وہ اس کو چٹ کر لے جاتی ہے۔ یہ فضلہ انسانی خصوصیت سے مرغوب ہے۔ اور یہ خواہ تندرست انسان کا ہو۔ یا بیمار کا۔ اس کا انتظام ایسے کامل طور سے کرنا چاہئے کہ مکھیاں اسے نہ کھا سکیں۔ اور جو جراثیم ان میں ہوں انہیں ہماری خوراک تک نہ پہنچا سکیں۔ اگر ہمارے گھر میں مکھیاں موجود ہیں۔ تو اس کے یہ معنی ہیں کہ ہمارے قریب نجاست موجود ہے اور اس نجاست میں خطرہ ہے۔ اس کو جلد دفع کرنا چاہئے۔ ورنہ مکھی اپنے بازوؤں یا ٹانگوں پر لے کر اڑیگی۔ اور بعد ازاں اسے ہمارے دودھ۔ شکر۔ گوشت یا اور اشیائے خوردنی پر پھینک کر ہمیں کسی خطرناک مرض میں مبتلا کر دیگی۔

ہیضہ۔ پیچش اور اسہال بھی زیادہ تر اسی طرح پھیلتے ہیں۔ جس طرح ٹائیفائڈ بخار سب خاص قسم کے جراثیم سے پیدا ہوتے ہیں۔

بقیہ صفحہ

پر اس کا استعمال ضرور مفید ثابت ہوتا ہے۔ آپ
بھی ضروریات کے لئے خون حاصل کرنے کی غرض سے
پیٹھ پر عمل جراحی کے ماہرین معمولی استسقائی امراض میں
بھی خون خارج کرنے کی جو خوبیاں بیان کرتے ہیں
وہ بھی بڑی مقدار میں کئی بار اخراج خون کی
اجازت دیتے ہیں اس کی مثال طب قدیم میں بھی ملتی
ہے۔ اس سے پہلے بھی ان ماہرین کا یہ بیان شائع
ہو چکا ہے کہ اعتدال کی حالت میں بھی کی تندرست
دنی کا آٹھ اونس قریب ایک پاؤ خون نکال
لیا جائے تو اس سے صرف اتنی ہی کمزوری پیدا
ہوتی ہے جو چائے یا قہوہ کی ایک پیالی سے رفع ہو جاتی
ہے اگر آپ کا جسم زیادہ فاضل نہیں ہے آپ کے بدن
میں خون کی کمی کے آثار نہیں ہیں۔ اور آپ اکثر
دردِ سر میں مبتلا ہو جاتے ہیں تو آپ سارے کے استعمال
سے تھوڑا سا خون اپنے جسم سے خارج کر سکتے ہیں
اگر جراحت کے نشتر سے کراہت ہو یا سرایت کا اندیشہ
ہو تو "ریڈ کراس" کے کسی "خونی بنک" میں جا کر
اپنا کچھ خون مجروحین کے لئے دے سکتے ہیں۔ اخراج
خون کا تذکرہ آ گیا تو یہ باتیں لکھنی پڑیں۔ مگر اس کا
یہ مطلب نہیں ہے کہ دردِ سر کے علاج کے لئے خون
خارج کرنا ہر حالت میں ضروری ہے کہ اس کا مقصد
صرف یہ بتانا ہے کہ کبھی یہ بھی ایک موثر علاج سمجھا
جاتا تھا اور آج کل جب اس کی طرف دوبارہ توجہ
بڑی تیزی سے منعطف ہو رہی ہے۔

اگر ہم اپنے دردِ سر کا علاج خود تجویز کرنے
پر مجبور ہوں کیونکہ بسا اوقات درد کی شدت اور
نظام اعصاب کی بے چینی درد کے حقیقی سبب کے
تلاش کی مہلت نہیں دیتی اور سبب کو زائل کرنے
سے پہلے درد کو ساکن کرنے کی ضرورت ہوتی ہے
تو ایسی صورت میں آپ دردِ سر کی مشہور دوائیں استعمال
کر سکتے ہیں مگر یہ آپ کو معلوم ہونا چاہئے کہ یہ دوائیں
دردِ سر کا حقیقی علاج نہیں ہیں جیسا کہ بہت سے
لوگ سمجھتے ہیں بلکہ یہ دوائیں درد کے احساس کو کم
کر دیتی ہیں جس سے اعصاب کی بے چینی ختم ہو جاتی
ہے۔ لیکن درد کے بنیادی سبب کو تلاش کرنے
کی ضرورت ان کے استعمال کے بعد بھی باقی رہتی ہے
دردِ سر کی قدیم دواؤں میں اکثر افیون شریک
ہوتی ہے اور اسپرین کی نئی دواؤں میں اسپرین
کورل ہائیڈریٹ کے اجزا ہوتے ہیں۔ یہ چیزیں
قلب کو کمزور کرتی ہیں۔ اور شدید درد کے بغیر
زیادتی کے ساتھ ان کو استعمال کرنا درست
نہیں ہے۔ سر کی گرانی اور درد کو دور کرنے والے
دیسی اور ولایتی مفرحات میں اکثر بھنگ کے
اجزا بھی شریک ہوتے ہیں۔ بھنگ کوئی مسکن
چیز نہیں ہے بلکہ محرک اثر رکھتی ہے مگر اس
کی ایک خاصیت یہ بھی ہے کہ اس کو استعمال کرنے
والا اپنے کو تھوڑی دیر کے لئے تندرست محسوس
..... کرنے لگتا ہے خاص کر کے اس احساس
کو دھوکہ دینے والی اس قسم کی دوائیں دردِ سر کا
بنیادی علاج نہیں سمجھا جا سکتیں۔

تقدیم البا یسا دوسرے تسکین کے لئے تنقیہ
اور اخراج خون کے علاوہ خون کو نیچے کی طرف
مائل کر کے دماغی جھلیوں کے دباؤ کم کرنے کے لئے
اسالہ کی جو دوسری تدابیر رائج تھیں ان میں پاشویہ
کی تدبیر نہایت سادہ مگر بہت موثر ہے اس
کو آج کل بھی سائنٹفک طور پر دردِ سر کو کم کرنے
کے لئے ..... نہایت
عمدہ طریقہ سمجھا جاتا ہے کیونکہ اس سے دردِ سر
کی دواؤں کی طرح جسم کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا اس کا
طریقہ یہ ہے کہ پیر کو پنڈلیوں تک گرم پانی میں رکھا
جائے اور اس کے ساتھ ہی سر کو برف کی تھیلی یا
ٹھنڈے پانی میں بھگوئے ہوئے کپڑے سے ٹھنڈک
پہنچائی جائے دوران خون کا یہ طبی اصول ہے کہ
جسم کے جس جہت میں سردی کا غلبہ ہوتا ہے
ادھر خون کم جاتا ہے اور جس جانب حرارت
کا غلبہ ہوتا ہے ادھر خون زیادہ جاتا ہے اسی
اصول کی بنا پر سر کو گرمی اور سر کو ٹھنڈک
پہنچانے سے خون کی توجہ نیچے کے اعضا کی طرف
بڑھ جاتی ہے اور دماغی امتلا کم ہو جاتا ہے۔
سخت دردِ سر میں یہ علاج آپ چند گھنٹے تک
جاری رکھ سکتے ہیں اگر اس علاج سے بھی درد
سر میں نمایاں کمی نہ ہو تو آپ کو سمجھنا چاہیئے
کہ دردِ سر کا سبب بہت زیادہ پیچیدہ ہے اور
آپ کو معقول طبی امداد حاصل کرنی چاہیئے۔

حیدرآباد کے دوسرے مراکز علاج معالجہ
مخزن الشفاء - یونانی طبی ہوٹل
نظام شاہی روڈ ——— افضل گنج

## بقیہ صفحہ ۱۱ - امراض کی روک تھام

اور ہمیں معلوم نہیں کہ یہ بہت زہریلے اور قاتل ہوتے
ہیں مگر ہم ان پر فتح پا سکتے اور نابود بھی کر سکتے ہیں۔ مکھیاں
جب مرض ان کے پھیلانے میں مدد دیتی ہیں مگر پانی اور
دودھ کی بھی بہت حفاظت کرنی لازم ہے اس میں کچھ
شبہ نہیں کہ پانی کے نل جاری ہونے سے یہ ہوا ہے
کہ جن مقامات میں ہیضہ موجود رہا کرتا تھا وہاں
سے وہ عملاً غائب ہو گیا ہے پرانے کنوؤں کا اور
نیز جن کنوؤں میں چھوت لگنے کا اندیشہ ہو ان کا پانی
نہیں پینا چاہیئے اور اگر ان کنوؤں کا پانی غسل کے
لئے استعمال کیا جائے تو اس بات کی حفاظت کرنی
چاہیئے کہ چھوٹے بچے بے خبری میں اس پانی کو
بے جوش دیئے نہ پی لیں۔ جہاں ہیضہ پھیلا ہوا
ہو بے پکی ترکاری یا کچے یا زیادہ گلے ہوئے
پھل نہیں کھانے چاہئیں اور سردی سے بھی بچیں
خصوصاً پیٹ کو سردی نہ لگنے پائے۔

جہاں کہیں مریضانِ ہیضہ کا علاج گھر پر
ہوتا ہو وہاں مریضوں کے بول و براز کو سخت احتیاط
کے ساتھ غیر متعفن کیا جائے اور جو اشخاص تیمارداری
کرتے ہوں ان کے ہاتھوں اور جسموں کی بے حد صفائی
لازم ہے بدقسمتی سے ٹائیفائڈ کی طرح ہیضہ کے بھی
ایسے رسانندے ہوتے ہیں جو بظاہر اوپر سے تندرست
ہوتے ہیں۔

**خناق** جو حلق کا ایک مہلک اور سریع عارضہ ہے
ایک نامعلوم کے کیڑے سے پیدا ہوتا ہے
یہ کیڑا بھی ایسا ہی جگہ نشو و نما پاتا ہے جہاں نضلہ یا اور
فضلات کے رفع کرنے میں غفلت کی جاتی ہے
حکما کہتے ہیں کہ یہ مرض کسی دوسرے انسان یا حیوان یا چھوت
دار دودھ سے لگے یہ نہایت سخت وبائی مرض
ہے اور جو اشخاص ایسے مریض کی تیمارداری کرتے
ہوں انہیں ٹیکہ ضرور لگوانا چاہیئے اور اس
بات سے نہایت خبردار رہنا چاہیئے کہ نہ صرف مرض
کی حالت میں بیمار کی ہر ایک چیز غیر متعفن کی جائے
بلکہ جب مرض رفع ہو چکے اس وقت بھی اس غرض
سے کہ مرض پھیلنے نہ پائے بیمار کے سب کپڑے
وردیاں، فرش اور گھر کا کل سامان غیر متعفن کیا
جائے۔

# "کیا آپ نوخیز نسل کو زیادہ صحت مند اور زیادہ مسرور بنانے میں کوئی تعمیری حصہ لینا چاہتی ہیں؟"

## سر جوزف بھور کی اپیل۔ پبلک ہلتھ نرس پلان کی بنیاد

ملک کی ضرورت کے لحاظ سے تربیت یافتہ نرسوں کی تعداد اس قدر محدود ہے کہ تقریباً نہ ہونے کے برابر ہے۔ ایسے ہی دندانساز بھی بہت کم ہیں اور ہسپتالی سماجی کارکن تو سرے سے موجود ہی نہیں۔ ہماری آخری ضروریات کے لئے ہمیں تقریباً پانچ گنا زیادہ ڈاکٹر تقریباً سوگنا زیادہ نرسیں، تقریباً بیس گنا زیادہ دائیاں اور تقریباً نوے گنا زیادہ دندان ساز درکار ہوں گے۔ ہماری سفارشات میں یہ امر ملحوظ رکھا گیا ہے کہ ملک کی صحت میں کسی حقیقی ترقی کے لیے پہلی ضرورت یہ ہے کہ تربیت یافتہ عملہ کو کافی بڑھایا جائے اور ہم نے ہر قسم کے صحت کے کارکنوں کے لئے تربیت کی سہولتوں میں توسیع کی سفارش کی ہے ہم تسلیم کرتے ہیں کہ طبی امداد مہیا کرنے میں نرس کا پیشہ بہت اہم کام انجام دیتا ہے۔

نرس بمعنی محافظ سے ہماری پلان کی بنیاد ہے کیونکہ وہ لوگوں کے گھروں تک تندرستی اور بیماری سے بچنے کی معلومات بہم پہنچائیں گی ہم جانتے ہیں کہ آج کل جن حالات میں نرسوں کو کام کرنا پڑتا ہے وہ کچھ ایسے ہیں کہ اس پیشہ کو اختیار کرنے والی صحیح قسم کی خاتونوں کو جن کی اس وقت سخت ضرورت ہے بالکل نہیں مل سکتی ہم نے سفارش کی ہے کہ جلد تا خیر ان حالات میں کافی اصلاح کی جائے مجھے امید ہے کہ اس طرح زیادہ تعداد میں نرسیں اس پیشہ کی طرف راغب ہوں گی اور اس اہم اصلاح کی بہت مدت سے ضرورت محسوس کی جا رہی ہے لیکن میں زیادہ تر ان نوجوان خواتین سے اپیل کروں گا جو کوئی پیشہ اختیار کرنے کو سوچ رہی ہیں ان سے کہوں گا۔ "اگر آپ ہندوستان کی نوخیز نسل کو زیادہ صحت مند اور مسرور بنانے میں درحقیقت کوئی تعمیری حصہ لینا چاہتی ہیں تو آپ کے لئے اب موقع ہے۔ ملک کے لئے کام بہت ضروری ہے کیا آپ مدد کے لئے نہیں آئیں گی ممکن ہے اس میں آپ کو قربانی کرنی پڑے لیکن کوئی قابل ذکر کام قربانی کے بغیر انجام نہیں دیا گیا۔ آپ کو صلہ وہ اطمینان ہوگا جو اس احساس سے پیدا ہوتا ہے کہ آپ نے دکھ اور تکلیف کو دور کرنے میں مدد دی ہے اور آپ کے گرد جو مرد عورتیں یا بچے تھے انہیں بہتر اور زیادہ مسرور زندگی کے مواقع مہیا کئے ہیں یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ نہیں اس کام کے لئے راستہ مقرر طریقہ تیار کیا جا سکے اور صحت کے مطلوبہ نئے نظام کے قابل اطمینان طور پر چلنے کے لئے ضروری حالات یقینی طور پر مہیا کئے جا سکیں گے ہمیں سماجی رسم و رواج، دستور اور زندگی کے موجودہ معیار کے سلسلہ میں تغیر و تبدل کرنا ہوگا بعض صورتوں میں کچھ زیادہ تبدیلی کرنی پڑے گی اور قومی صحت کا معیار نہ تو اصلاح کے ذریعہ حاصل کیا جا سکتا ہے اور نہ کسی جراحی آپریشن اس وقت تک نہیں حاصل کیا جا سکتا ہے کہ یہ آدمی کو انفرادی طور پر اس بات کا احساس پیدا ہو جائے کہ اس کے پڑوسی کی صحت کو مسئلہ ہیں ..... اس کے لئے خود اس کی صحت کے مسئلہ کی اہمیت ہے اور آپ کو دیا جانے والی کوشش آپ کے عام قومی مسئلہ کے اس طبقہ کے لئے ہیں یہ اور صحت کا معیار تیار کرنے میں مدد دیتا ہے اور اس طبقہ کی مختلف سرگرمیوں میں شرکت اور بہتر کارکردگی زیادہ مقاصد حاصل کئے جا سکتے ہیں۔"

جلد ۵ | ۲۴ اردی بہشت سنہ ۱۳۵۵ فسلی ۲۳ ربیع الثانی سنہ ۱۳۶۵ ہجری ۲۰ مارچ سنہ ۱۹۴۶ء روز پنجشنبہ | شمارہ ۱۲

# ہفت روزہ "ترجمانِ اضلاع" کا ضلع نظام آباد سے اجراء

## مولانا جلیل احمد کا کامیاب اقدام دیہاتی عوام کے جذبات کی ترجمانی

"ترجمان اضلاع" کے نام سے ایک ہفتہ روزہ اخبار ۵ ربیع الاول ۱۳۶۵ھ سے شائع ہو رہا ہے جس کی ادارت کے فرائض مولانا جلیل احمد صاحب انجام دے رہے ہیں جن کی اصلاحی اور خاموش سرگرمیاں ملک اور اہل ملک سے پوشیدہ نہیں ایسے زمانہ میں جب کہ کتابت، طباعت کی دشواریاں لاحق ہیں آپ نے ضلع نظام آباد سے "ترجمان" کو جاری کر کے ایک اہم اور کامیاب اقدام کیا ہے جس کے لئے آپ مستحق مبارکباد ہیں خدا کرے کہ ترجمان دیہات اور اضلاع کے باشندگان کے جذبات و احساسات کا صحیح ترجمان ثابت ہو اور اس کے ذریعہ ملک و مالک کی زیادہ سے زیادہ خدمات انجام پا سکیں (ادارہ صحت عامہ)

عرصہ سے ضرورت محسوس ہو رہی تھی کہ ملک کے عوام (جو زیادہ تر اضلاع دیہات ہی میں آباد ہیں) کے جذبات و احساسات کی ترجمانی اور ان کے حقوق کی حفاظت کا خصوصی انتظام ہو۔ باشندگان اضلاع کے متعدد مسائل ہیں جو اپنی جگہ کافی اہمیت رکھتے ہیں مستقل نوعیت رکھنے والے مسائل کے ساتھ ساتھ ایسے صدہا مسائل بھی وقتاً فوقتاً پیدا ہوتے رہتے ہیں جن کی حیثیت مقامی یا موقتی ہوتی ہے ان مسائل کو حکومت اور سماج کے آگے پیش کرنے کا کوئی خاص انتظام ہمارے پاس نہیں ہے ویسے تو دارالسلطنت کے اخبارات کے ذریعہ عوام کی ترجمانی ایک حد تک ہوتی ہی ہے مگر ضرورت تھی کہ اضلاع کا ایک آرگن ہو اور جس کے صفحات زیادہ سے زیادہ اضلاعی مسائل کے لئے مختص ہوں۔

موجودہ زمانہ میں پریس ایک طاقت ہے بدقسمتی سے اضلاع ہی جہاں سب سے زیادہ اس کی ضرورت تھی محروم رہے اضلاع کے ہاتھ میں پریس نہ ہونے سے ان کے مسائل میں وہ وزن پیدا نہ ہو سکا اور یہاں کی مصیبت زدہ مخلوق حکومت اور سماج کی وہ ہمدردیاں حاصل نہ کر سکی جس کی وہ مستحق ہے۔ ترجمان کے ذریعہ تلافی مافات کی کوئی صورت پیدا ہو جائے تو میں سمجھوں گا کہ ترجمان کا مقصد پورا ہو گیا اب یہ کام باشندگان اضلاع کا ہے کہ وہ اپنے مسائل، ضروریات اور مشکلات کو سماج اور حکومت کے سامنے پوری سچائی و دیانتداری کے ساتھ پیش کریں۔ ترجمان کو وہ خدمت گزاری کے لئے ہمہ وقت آمادہ پائیں گے۔ ترجمانی کا فرض ادا کرتے ہوئے یہ اخبار اس کی کوشش کرے گا کہ مختلف علمی، تاریخی، سماجی و سیاسی مضامین کے ذریعہ باشندگان اضلاع کی معلومات میں مفید تر اضافہ ہوتا رہے۔

ہر چیز کے دو پہلو ہوتے ہیں روشن اور تاریک، ہماری حکومت میں لاکھ نقص سہی مگر ان کارہائے عظیم سے انکار نہیں کیا جا سکتا جو حکومت نے عوام کی فلاح و بہبود کے سلسلہ میں انجام دیئے ہیں جب سے ملک میں سیاسی فضا پیدا ہو گئی ہے خاص مقاصد کے تحت صرف تاریک پہلو ہی کو سامنے لانے کی کوشش کی جا رہی ہے۔ دیانتداری کا تقاضا تو یہ ہے کہ اچھے اور برے دونوں پہلو عوام کے سامنے پیش ہوتے رہیں ترجمان کو عدل و انصاف کے راستہ پر چلنا ہوگا وہ حکومت کو جہاں اس کی کمزوریوں کی طرف توجہ دلائے گا وہیں وہ عوام کے سامنے ان عظیم تعمیری کاموں کو بھی پیش کرے گا کہ جو یا تو اس وقت تک انجام پا چکے ہیں یا جن کی تکمیل حکومت کے پیش نظر ہے۔

موجودہ زمانہ میں آپ دنیا سے الگ تھلگ نہیں رہ سکتے سائنس کی ایجادات نے دنیا کی تنائیں کھینچ دی ہیں اب دنیا سمٹ سمٹا کر ایک شہر اور ممالک محلوں کی شکل میں تبدیل ہو گئے ہیں اڑاتی دور میں ہم داخل ہو چکے ہیں اس عہد میں کوئی ملک گرد و پیش کے تغیرات سے بے پروا نہیں رہ سکتا۔ اثر و تاثر کا ایک لامتناہی سلسلہ ہے جو زمانہ ماقبل تاریخ سے جاری ہے اور رہے گا کہ بین قومی تغیرات اور انقلابات روزگار سے ملک کے عوام بے خبر نہ رہیں۔

ان مقاصد کے ساتھ ترجمان شائع ہو رہا ہے میں محسوس کر رہا ہوں کہ موجودہ ضخامت کافی نہیں ہے جو مشکلات راستہ میں ہیں ان کو رفع کئے بغیر اپنی ذمہ داریوں کو بڑھا لینا مشکلات کو کم کرنا نہیں ہے بلکہ ان میں اضافہ کرنا ہے۔

کتابت اور طباعت کے اعتبار سے نظام آباد کی زمین بنجر ہے ایسی جگہ سے اخبار نکالنا جوئے شیر لانے سے کم نہیں ہے تاہم تائید ایزدی کے بھروسہ پر یہ کام شروع ہو چکا ہے وہی کارساز حقیقی ہے اور اسی سے ساری امیدیں وابستہ ہیں۔

**سالانہ چندہ چھ روپیہ آٹھ آنہ سکہ عثمانیہ قیمت فی پرچہ ڈیڑھ آنہ** (ادارہ ترجمان)

مقام اشاعت چھتہ بازار مطبوعہ مطبع دستگیر حیدرآباد دکن

# حکومت ہند کی ہیلتھ سروے اینڈ ڈیولپمنٹ کمیٹی کا قیام

## قومی صحت کی شاہراہ پر ہندوستان کی ترقی کا تعمیری نظام نامہ

ذیل میں حکومت ہند کی ہیلتھ سروے اینڈ ڈیولپمنٹ کمیٹی کے متعلق معلومات دیکر اس کی رپورٹ پر تبصرہ کیا جائے گا (۱۰۰۰) شماروں میں تبصرہ کیا جائے گا (۱۰۰۰)

ہیلتھ سروے اور ڈیولپمنٹ کمیٹی نے ۲۰۰۰ سے اوپر یادداشتوں کا جائزہ لیا اور ۱۴۵ اصحاب سے استصواب رائے کیا یہ کمیٹی اکتوبر ۱۹۴۳ء میں مقرر کی گئی تھی۔

۱۸ اکتوبر ۱۹۴۳ء کو حکومت نے ایک پریس کمیونک جاری کیا تھا جس میں اس کمیٹی کے قیام کا اعلان کرتے ہوئے کہا گیا تھا "جنگ کی تعمیر جدید کے منصوبوں کے سلسلے میں حکومت ہند نے ایک کمیٹی مقرر کی ہے جسے ہیلتھ سروے اینڈ ڈیولپمنٹ کمیٹی کہا جائے گا۔ اس کمیٹی کا کام یہ ہوگا کہ برطانوی ہندوستان میں صحت کی تنظیم اور صحت عامہ کے متعلق موجودہ صورت حال کا وسیع جائزہ لے اور آئندہ ترقی کے لئے سفارش کرے۔ حکومت نے محسوس کیا کہ ایک مرکزی کمیٹی کے ذریعے صحت کے تمام مسائل کے وسیع جائزہ سے بعد جنگ کے پروگرام تیار کرنے میں صوبائی حکومتوں کو کافی مدد ملے گی۔ اور وہ وقت آگیا ہے کہ جنگ سے پیدا شدہ مشکلات کے باوجود اس قسم کا جائزہ ضرور لیا جائے۔

توقع تھی کہ یہ کمیٹی صحت کے مسائل پر مفصل تبصرہ کی بنیاد پر صحت کی تنظیم کی ترقی کے لئے منصوبہ تیار کرے گی اس تبصرہ میں ان تمام امور کا خیال رکھا جائے گا جو لوگوں کی صحت پر اثر انداز ہوتے ہیں اور ان امور کو مناسب طور پر واضح کیا جائے گا۔ صحت کے نظم و نسق کا تعلق لوگوں کی صحت سے ہے۔

### کمیٹی کی تشکیل

کمیٹی مندرجہ ذیل اشخاص پر مشتمل تھی۔

صدر۔ مسٹر جوزف بھور کے سی ایس۔ آئی۔ ای سی۔ ای۔

### ارکان سرکاری:۔

۱۔ رائے بہادر ڈاکٹر اے سی بینرجی۔ سی آئی ای ڈائرکٹر پبلک ہیلتھ صوبہ جات متحدہ۔

۲۔ خان بہادر ڈاکٹر محمد عبدالحمید ڈائرکٹر پبلک ہیلتھ پنجاب۔

۳۔ کرنل ای کوٹرنی۔ آئی۔ ای۔ ای۔ ایم ایس پبلک ہیلتھ کمشنر حکومت ہند۔

۴۔ ڈاکٹر جے بی۔ گرانٹ۔ سی بی۔ ای۔ ایم ڈی ڈائرکٹر آل انڈیا انسٹی ٹیوٹ آف ہائی جین اینڈ پبلک ہیلتھ کلکتہ (۱۳۳۹ - ۴۵ ف)

۵۔ لفٹننٹ جنرل سر بینٹ ھالسن کے۔ سی۔ آئی ای او۔ بی۔ ای۔ آئی۔ ایم۔ ایس ڈائرکٹر جنرل انڈین میڈیکل سروس۔

۶۔ لفٹننٹ کرنل مس ایچ۔ ایم لیزارس۔ ایف آر سی۔ ایس (ایڈنبرا) چیف میڈیکل آفیسر و منسٹر میڈیکل سروس۔

۷۔ میجر جنرل ڈبلیو۔ سی پیٹن سی۔ آئی۔ ای ایم۔ سی۔ کے ایچ۔ بی۔ آئی۔ ایم۔ ایس سرجن جنرل بنگال۔

۸۔ لفٹننٹ کرنل بی۔ زیڈ شاہ۔ ایم۔ آر سی۔ ایس۔ ایل۔ آر۔ سی۔ پی۔ آئی۔ ایم۔ ایس (ریٹائرڈ) سپرنٹنڈنٹ شفاخانہ امراض دماغی پونا۔ سابق ڈائرکٹر میڈیکل سروسز سندھ۔

### ارکان غیر سرکاری:۔

۹۔ ڈاکٹر آر۔ اے ایسور پریذیڈنٹ انڈین میڈیکل ایسوسی ایشن۔

۱۰۔ ڈاکٹر آر بی چندرا چد۔ ایف۔ آر سی ایس چیف میڈیکل آفیسر بڑودہ اسٹیٹ۔

۱۱۔ ڈاکٹر مسز ڈی۔ جے۔ آر دادا بھائی ایم۔ ڈی۔ ایم۔ آر۔ سی پی لندن۔ سابق صدر آل انڈیا ایسوسی ایشن آف میڈیکل وومن بمبئی۔

۱۲۔ خان بہادر ڈاکٹر محمد عبدالحمید ایم۔ ڈی ایم۔ آر۔ سی۔ پی۔ رکن میڈیکل کونسل آف انڈیا پروفیسر آف پیتھولوجی۔ کمشنر و سپرنٹنڈنٹ۔

۱۳۔ مسٹر ہنری ایلزنڈر سی۔ آئی۔ ای۔ ایف۔ سی۔ ایس۔ سی۔ ایم۔ ایس ہاسپٹل کمشنر۔

۱۴۔ مسٹر ڈنا ایک جہانگیر۔ بی۔ ای۔ ایم ایل۔ ای۔ ایم۔ ایس۔ ممبر سنٹرل ایڈوائزری بورڈ آف ہیلتھ۔

۱۵۔ این۔ ایم چوکسی ایسکوائر۔ ایم ایل۔ اے۔

۱۶۔ پنڈت ایل۔ کے۔ میترا۔ ایم ایل۔ اے۔ (سنٹرل) رکن سنٹرل ایڈوائزری بورڈ آف ہیلتھ۔

۱۷۔ دیوان بہادر ڈاکٹر سر اے لکشمی سوامی مدالیار۔ ایم۔ ڈی۔ وائس چانسلر مدراس یونیورسٹی۔

۱۸۔ ڈاکٹر یو بی نرائن راؤ پریذیڈنٹ آل انڈیا میڈیکل لائسنسی ایٹس ایسوسی ایشن۔

۱۹۔ ڈاکٹر وشوانا تھ ایم۔ اے۔ ایم۔ ڈی ایف۔ آر۔ سی۔ پی۔ ممبر میڈیکل کونسل آف انڈیا۔

۲۰۔ بی۔ شیوا راؤ ایسکوائر۔

۲۱۔ ڈاکٹر بی۔ سی۔ رائے۔ ایم۔ آر۔ سی پی۔ ایف۔ آر۔ سی۔ ایس پریذیڈنٹ میڈیکل کونسل آف انڈیا۔

۲۲۔ آنریبل مسٹر پی۔ این سپرو ممبر کونسل آف اسٹیٹ۔ اور ممبر سنٹرل ایڈوائزری بورڈ آف ہیلتھ

۲۳۔ مسٹر کے۔ شفیع طیب جی۔ جے۔ پی۔ کے آئی۔ ایچ۔ بمبئی۔

۲۴۔ ڈاکٹر صمیمن داس آر۔ دوھوانی۔ کے آئی۔ ایم۔ جے۔ پی وزیر صحت عامہ سندھ تعاتیہ اپریل ۱۹۴۵ء

### سکریٹری۔

راؤ بہادر ڈاکٹر۔ کے سی۔ کے ایچ۔ راجا

کمیونک میں یہ بھی درج تھا کہ "جو کمیٹی مقرر کی گئی ہے اس میں ایسے اشخاص شامل ہیں جنہیں صحت عامہ کے انسدادی کام۔ طبی امداد۔ طب اور صحت عامہ کی تعلیم۔ مزدوروں کی صحت کی تعلیم اور مسائل صحت کے دوسرے پہلوؤں کا عملی تجربہ حاصل ہے"۔ اس مسئلہ کے خاص پہلوؤں کی ابتدائی تحقیقات کرنے کے لئے اس کمیٹی کو ذیلی کمیٹیاں مقرر کرنے کا اختیار ہوگا کمیٹی کا طریق کار لازمی طور پر حالات کے مطابق ہوگا۔ اور تمام کمیٹی کے لئے تحقیقات کے لئے دورے کرنا ممکن نہ ہوگا

# امراض کی روک تھام

(۵)

**چیچک** خوفناک آفت کا سا ہے۔ یہ مرض سب قوموں اور سب ملکوں میں پھیلا ہوا ہے اس امر سے ہمیں کچھ بحث نہیں کہ اس کا سبب ایک غیر معلوم کیڑا ہے۔ یہ سب کو معلوم ہے کہ یہ بے انتہا متعدی ہے۔ مہلک اور نفرت انگیز مرض ہے۔ انگلستان کے ایک بڑے ڈاکٹر جینر نامی کی ذہانت کا ہمیں شکر گزار ہونا چاہئے کہ خوش قسمتی سے ہمیں اس نے ٹیکے کے ذریعے مرض سے بچنے کا بہت محفوظ طریق بتا دیا ہے۔ بچپن میں اگر اس پر ٹھیک عمل کیا جائے۔ اور تین یا چار نشان لگوائے جائیں۔ اور دس برس کی عمر کے بعد پھر دوسری دفعہ۔ تو عموماً ساری عمر آدمی محفوظ رہتا ہے۔

ہندوستان میں ویکسین بھینس کی لیمفا سے حاصل کیا جاتا ہے۔ اور اسے غیر متعفن کر کے اور دیر تک قائم رہنے کے خواص دے کر نہایت خالص حالت میں مرکزی مقامات سے ہندوستان کے تمام حصوں میں بھیجا جاتا ہے۔ بڑی خطرے کی بات یہ ہے کہ چیچک کے ٹیکے نے پرانے زمانے میں جس شکل سے بہت سے مقامات میں بیماری کو اکھیڑا تھا کہیں ہم اسے نہ بھول جائیں۔ اور اس کی ضرورت سے غافل ہونے کی وجہ سے ایسا نہ ہو کہ یہ بیماری پرانی تیزی کے ساتھ پھر زور پکڑ جائے۔ جوں ہی کوئی شخص مبتلائے مرض ہو۔ خواہ گاؤں یا قصبے کے چوکیدار یا نمبردار وغیرہ کے ذریعے حکام محکمہ صحت کو اطلاع دینی چاہئے۔ بیماری کے دوران میں بیمار کو ایک یا دو اشخاص کے سوا جو حقیقت تیمارداری کر رہے ہوں اور سب سے علیحدہ کر دیا جائے۔ اور جب مریض کی حالت ایسی ہو جائے کہ اس کی چھوت لگ سکے تو غیر متعفن کرنے کی نہایت سخت کارروائی کی جائے۔ وہ تمام چیزیں جو مریض سے لگتی رہی ہوں۔ حتی الامکان جلا دی جائیں جن اشخاص کی نسبت یہ معلوم ہو کہ بیماری شروع ہونے کے بعد کسی وقت بھی بیمار سے ملے ہوں ان کو اور سب تیمارداروں کو بیماری کی نوعیت معلوم ہوتے ہی جس قدر جلد ہو سکے ٹیکہ لگانا چاہئے۔

**مالٹا فیور** یہ نہایت کمزور کرنے والا اور ہر جگہ پھیلنے والا بخار ہے۔ جو ہندوستان اور دوسرے ملکوں میں بھی پایا جاتا ہے۔ خوش قسمتی سے وہ ہمارے قابو میں آگیا ہے۔ کیونکہ یہ معلوم ہو گیا ہے کہ اس کی پیدائش کا سبب ایک نہایت ننھا سا کیڑا ہے جو اس بیماری والی بکریوں کے دودھ میں ہوتا ہے۔ اور دودھ سے ہمارے جسم میں پہنچتا ہے۔ پہلے پہل دودھ سے چھوت لگنے کا صرف شبہ ہوا تھا۔ لیکن ۱۹۰۵ء میں ایک جہاز امریکہ کو جا رہا تھا اس میں مالٹا سے سو بکریاں چڑھائی گئیں۔ اس وقت یہ بات بخوبی پایۂ ثبوت کو پہنچ گئی۔ کپتان اور جہاز کے سب لوگ جنہوں نے ان کا دودھ پیا اس مرض میں مبتلا ہوئے مالٹا اور جبرالٹر میں یہ بیماری بہت عام تھی وہاں بکریوں کے دور کرنے یا ان کے دودھ کا استعمال بند کرنے سے فوج میں بیماری بالکل معدوم ہو گئی۔

اس بیماری سے ایک اور ثبوت اس بات کا نکلتا ہے کہ ہمیں اپنے گھریلو جانوروں کی چھوت لگنے سے بچے رہنے کی ضرورت ہے۔ جس طرح بکری سے ہمیں مالٹا فیور ہو سکتا ہے اور گائے سے سل و دق۔ اسی طرح گھوڑوں سے ہمیں خناق اور کتوں سے دیوانگی اور بلی اور کتے سے خناق لگ سکتا ہے۔ کتے اور بلیاں ہر کہ گندی جگہ پھرتے ہیں۔ اور نہ معلوم کہاں کہاں جاتے ہیں۔ اس لئے ان سے تو بہت ہی ڈرنا چاہئے۔

**کالا آزار** یہ بیماری زیادہ تر مشرقی بنگال اور آسام میں پائی جاتی ہے جن چھوٹے چھوٹے کیڑوں سے یہ بیماری پیدا ہوتی ہے۔ وہ مختلف قسم کے داد مثلاً دہلی سور۔ اور لاہور سور وغیرہ میں پائے جاتے ہیں۔ اس بیماری کی چھوت بستر کے کھٹمل سے لگتی ہے۔ اس مرض میں بھی اچھی تندرستی کے لئے کامل صفائی کی سخت ضرورت ثابت ہوتی ہے۔ چارپائیاں بالکل صاف رہنی چاہئیں۔ اور اس طرح بنائی جائیں کہ ان میں کوئی خالی جگہ باقی نہ رہنے پائے جس میں یہ کیڑے گھس کر رہیں یا بچے دے سکیں۔ بستروں کو دھوپ میں رکھنے سے اور ہر جگہ اچھی طرح مٹی کا تیل لگانے سے یا بند کمرے میں گندھک جلا کر دھواں دینے سے یہ رفع ہو جائینگے۔

**سینڈ فلائی فیور** یہ تھوڑی دیر کا بخار ہوتا ہے۔ جس کا ظاہر میں کوئی سبب نہیں معلوم ہوتا۔ اور تین دن سے پانچ دن تک رہتا ہے۔ اس کا سبب سینڈ فلائی مکھی ہوتی ہے۔ جو ہندوستان کے ہر حصے میں پائی جاتی ہے۔ معمولی مسہری سے وہ نہیں رک سکتی۔ اس لئے جہاں یہ مکھیاں بہت ہوں اور جہاں خصوصاً چھوٹے بچے ہوں۔ وہاں ان کی حفاظت کے لئے ململ یا آب رواں کے پردے لگانے چاہئیں یا انہیں اس طرح ہلاک کر سکتے ہیں کہ کاربالک ایسڈ کی خشک ٹکیاں اور کافور لے کر ہلکی آنچ دی جائے اور اس کا دھواں کمروں میں پھیلایا جائے۔

**ناروا** نہایت نفرت انگیز اور متعدی بیماری ہے گو ذرا بھی خطرناک نہیں دھوبیوں کی خارش کی طرح اس کا سبب ایک نباتاتی چیز ہے مقام مرض کے احاطے میں جو چیز پہنچیگی۔ اس سے اس کی چھوت لگنے کا اندیشہ ہے اس لئے جن اشخاص کو ایسی بیماریاں لاحق ہوں۔ انہیں احتیاط کرنی چاہئے کہ اس کے استعمال کی سب چیزوں مثلاً تولیوں۔ بستروں کپڑوں کو اور کوئی ہاتھ نہ لگائے اور انہیں استعمال کے بعد یا تو جلا دیا جائے یا بالکل غیر متعفن کیا جائے۔

**چندام** کو ہندوستان میں سب جانتے ہیں اور ایک زمانے میں انگلستان میں بھی سب جانتے تھے تقریباً سارے

پروفیسر اے وی ہل کے خیالات سے استفادہ حاصل کرنے کا موقع ملا۔ صحت عامہ کمیٹی نے ملیریا انسٹی ٹیوٹ کے ڈائرکٹر [illegible] کے خیالات [illegible] کے بارے میں [illegible] کیے۔ [illegible] انسٹی ٹیوٹ آف ہائجین [illegible] پبلک ہیلتھ کے سربراہ [illegible] پبلک ہیلتھ انجینئر [illegible] ہیلتھ افسروں [illegible] کی ٹریننگ نیز پانی کی [illegible] کے متعلق بات چیت کی۔

اپریل ۱۹۴۴ء کے پہلے ہفتہ تک کمیٹی نے عوام اور پبلک انجمنوں کی طرف سے تقریباً ۴ یادداشتیں ملیں اور خود کمیٹی نے اس مواد سے جو اس وقت موجود تھا ۱۵ یادداشتیں تیار کیں۔ صوبائی حکومتوں نے بھی معلومات بھیجیں۔ [illegible] ماہروں کی شہادت ہوئی۔ خاص اس مقصد کے لئے بھی متعدد ذیلی کمیٹیاں بنائی گئیں۔

**چار جماعتوں کا دورہ** اس کے بعد مقامی معائنہ اور صوبوں میں شہادتیں لینے کے لئے کمیٹی دورہ کرنے کے واسطے چار جماعتوں میں تقسیم ہوئی۔ ایک جماعت شمال۔ بہار، اڑیسہ اور صوبہ [illegible] کے لئے تھی دوسری صوبہ مدراس اور میسور و حیدرآباد کی ریاستوں کے واسطے تیسری بمبئی، سندھ، پنجاب اور صوبہ سرحد، یوپی اور [illegible] کی خاطر اور چوتھی کے سپرد صحت کا کام ہوا۔ اس غرض سے اس کو ملک بھر میں جہاں تک بھی ممکن ہوا صحتی مرکز دیکھنا تھے۔

کمیٹی نے جنرل بیرر کے ایڈمنسٹریٹو آفیسر مسٹر بی۔ آر۔ کاگل کو ملک کے مختلف حصوں میں شہروں کی منصوبہ بندی اور مکانات کے جائزہ کے واسطے مقرر کیا۔ یہ اکتوبر ۱۹۴۴ء کو کل ہندوستان کا دورہ کرنے کیلئے روانہ ہوئے اور انہوں نے صوبوں اور دیسی ریاستوں کی حکومتوں نیز ان کے فنی مشیروں اور امپروومنٹ ٹرسٹ (آرائش بلدہ) کوآپریٹو بلڈنگ سوسائٹیز اور لوکل باڈیز کے ایسے اداروں کے نمائندوں سے رابطہ پیدا کیا۔ مسٹر کاگل نے جو مواد جمع کیا اسی کی بنیاد پر کمیٹی نے ان اصول کے متعلق سفارشات کی ہیں

# تربیت یافتہ ڈاکٹروں کی خدمات سے استفادہ

[illegible] کی اس [illegible] تعطیل [illegible] اپنے تجربہ [illegible] کے [illegible] سے [illegible] کے لئے [illegible] ہوتی ہے۔ ان اشخاص میں مرد [illegible] ڈاکٹر [illegible] اور ٹیکنیشن [illegible] جہاں [illegible] آگے چل کر کمیٹی نے کہا ہے [illegible] اس جنگ میں ہندوستانی قوم کی حیرت انگیز [illegible] کے علاوہ [illegible] کی [illegible] سروسوں میں انقلاب آیا۔ تبدیلی ہوئی ہے اور یہ ترقی [illegible] سائنس کے ان اصولوں سے جو وقت کے استعمال کی [illegible] سے ہوئی ہے جو فوج کے طبی مسائل کے سلسلہ میں کئے گئے ہیں۔ اور اس سے متعلقہ علم کی [illegible] ہوا ہے۔

[illegible] کی حفاظت [illegible] کی سروسوں [illegible] تربیت یافتہ [illegible] سے پورا پورا فائدہ حاصل کیا جائے۔ ہمارے [illegible] وقت [illegible] تربیت یافتہ عملہ کی [illegible] فائدہ حاصل کیا گیا تو ہمارے اس پروگرام کے [illegible] قوم پر [illegible] ہو جائے گا۔ ہم اس لئے ضروری سمجھتے ہیں کہ اس عملہ کی خدمات سے استفادہ کیا جائے البتہ ان لوگوں کو چھوڑا جائے جن کی نااہلیت ثابت شدہ ہو۔"

[illegible] میں [illegible] کا کام [illegible] ہوا ہے۔

**بیرونی ملک کے ماہرین** دسمبر ۱۹۴۴ء میں کمیٹی کے سامنے شہادت [illegible] امریکہ اور روس سے [illegible] ماہرین [illegible]۔ ان کے نام حسب ذیل ہیں [illegible] پروفیسر [illegible]۔ اے [illegible] ڈاکٹر [illegible] (یونیورسٹی کے سوشل میڈیسن کے پروفیسر)۔ ڈاکٹر ایچ۔ ای سائیگرسٹ (پروفیسر اور ڈائرکٹر انسٹی ٹیوٹ آف ہسٹری آف میڈیسن۔ جانس ہاپکنس یونیورسٹی بالٹی مور)۔ ڈاکٹر جے ڈبلیو ماونٹین (امریکہ کی پبلک ہیلتھ سروس کے میڈیکل ڈائرکٹر)۔ سر ڈبلیو ڈی جیمنیز (وزارت صحت لندن کے ڈپٹی چیف میڈیکل آفیسر)۔ ڈاکٹر ہینٹ واگن (میڈیکل ریسرچ کونسل کی فراہمی خون کا ڈپو۔ شمال مغربی لندن کے میڈیکل آفیسر انچارج) اور ڈاکٹر [illegible] ایچ ایل کمشنر دولت مشترکہ آسٹریلیا کے ڈائرکٹر جنرل صحت)، پروفیسر [illegible] (کنیڈین [illegible] کے اعلیٰ طبی ٹریننگ کے [illegible] کے صدر) نے فروری ۱۹۴۵ء میں شہادت دی۔

دیگر ملکوں کے ماہرین نے صحت عامہ کے متعلق کمیٹی کے بھیجے ہوئے سوالنامے کے جواب بھیجے۔ ان کے نام درج ذیل ہیں۔ ڈاکٹر [illegible] (امریکہ کی ییل یونیورسٹی کے پبلک ہیلتھ کے پروفیسر)، ڈاکٹر [illegible] (کناڈا کی پبلک ہیلتھ سروس کے ڈائرکٹر)، مسٹر [illegible] (انگلستان کی وزارت صحت کے [illegible] چیف آفیسر)، ڈاکٹر ایچ۔ ایس۔ [illegible] (مانچسٹر کے میڈیکل اسکول کے ڈین) اور ڈاکٹر [illegible] (پبلک ہیلتھ ڈپارٹمنٹ۔ آکسفورڈ)۔

بقیہ ص ۱۱

[illegible] اور وقت سے [illegible] ہے چنانچہ [illegible] وقت کے [illegible] بنیادیں [illegible] کثرت سے [illegible] جانی چاہئے اور [illegible] چاہئے اور [illegible] کے [illegible]

لیکن کمیٹی کی رائے یہ ہوئی کہ تعلیمی تحقیقات کے لئے چھوٹے چھوٹے کمیٹیاں مقرر کی جائیں۔ ان کمیٹیوں کے فرائض کی مناسب انجام دہی کے لئے اس قسم کی تحقیقات کا کام کرنے والوں کی تعداد [illegible] اجلاس [illegible] ۲۶، ۲۷، ۲۸ اکتوبر ۱۹۴۳ء منعقدہ [illegible] میں سر جوگندر سنگھ ممبر صحت نے ۲۶ اکتوبر کو کمیٹی کے پہلے اجلاس میں افتتاحی تقریر کی۔ اس موقعہ پر اخبارات کے نمائندوں کو بھی شرکت کی دعوت دی گئی تھی۔

**وائسرائے کا پیغام** ہز اکسلنسی وائسرائے نے ایک پیغام بھیجا جس کے دوران میں ان مسائل کی طرف توجہ دلائی گئی جن کو قومی صحت کی شاہراہ پر ہندوستان کی ترقی کے ساتھ ساتھ طے کرنا ہوگا۔ یعنی گندے علاقوں کے مکانوں کی مسماری اور ان کی جگہ نئے مکانوں کی تعمیر۔ حفظان صحت اور پانی کی بہم رسانی کا معقول نظام۔ ملیریا کے روک تھام کی تدبیریں۔ زچہ بچہ کی بہبود کا کام۔ دیہاتی میڈیکل سروسز وغیرہ وغیرہ۔ ہز اکسلنسی نے دیسی جڑی بوٹیوں کی پیداوار کی ترقی کے امکان کا بھی ذکر کیا اور کہا کہ موجودہ تحقیقاتی اداروں کے علاوہ ہمیں مزید اداروں کو ترقی دینے کی بھی ضرورت ہے۔

سر جوگندر سنگھ نے کہا ہمیں بیماری اور دکھ پر غلبہ پانے کا راستہ نکالنا ہے اور صحت اور اس کے ساتھ ہماری بڑھتی ہوئی آبادی کی قوت کار کو بہتر بنا کر خوشحالی کی مستحکم بنیاد رکھنی ہے۔ مجھے امید ہے کہ آخری مقصود کے تصور کے علاوہ آپ ہمیں اس کام کا خاکہ بھی بنائیں گے جسے مستقبل قریب میں جس ہی حالات نے اجازت دی شروع کر دیا جائے گا۔

سر جوگندر سنگھ صدر کمیٹی نے سر جوگندر سنگھ کو یقین دلایا کہ ہم اس کام کو انجام دینے کی بہتر سے بہتر کوشش کریں گے اور انہوں نے اس امید کا اظہار کیا کہ ہماری اولین کوشش یہ ہوگی کہ ہندوستان میں رائے عامہ کو بیدار کیا جائے تاکہ اس ملک سے آئے دن افزائی دکھ اور قومی نقصان کی شکل میں [illegible] سے ہوں کی [illegible]

اس کا احساس ہو سکے۔

**مشاورتی کمیٹی** کمیٹی کے پہلے اجلاس میں عام بحث مباحثہ کے بعد مشاورتی کمیٹیاں قائم کی گئیں۔ یہ کمیٹیاں طبی امداد، صنعتی صحت، طبی تعلیم اور طبی تحقیقات کا کام کریں گی۔ ان کمیٹیوں میں زیادہ تر تو اصل کمیٹی کے ممبر تھے مگر بعض دوسرے طبی افراد اور ایسے تحقیقات کرنے والوں کو بھی کام میں شریک کر لیا گیا تھا جنہیں مختلف امور کا خاص تجربہ تھا۔

مشاورتی کمیٹیاں حسب ذیل ارکان پر مشتمل تھیں

**صنعتی صحت** (صدر) مسٹر این۔ ایم جوشی (نائب صدر)۔ لفٹننٹ جنرل جے۔ بی ہند۔ کرنل ای کوٹر۔ سر فریڈرک جیمز۔ ڈاکٹر بی۔ سی۔ رائے۔ مسٹر بی شیو اراؤ۔ ڈاکٹر آر۔ اے۔ سور۔ ڈاکٹر ایم۔ احمد۔ (ممبر سکریٹری) یہ کمیٹی صنعتی آبادی کی صحت کے متعلق رپورٹ دے گی۔

**طبی امداد** (صدر) ڈاکٹر بی۔ سی۔ رائے (نائب صدر) سر ہنری ہالینڈ۔ لفٹننٹ جنرل جے۔ بی۔ میتھس۔ میجر جنرل ڈبلو سی پیٹن۔ لفٹننٹ کرنل۔ بی۔ زیڈ شاہ۔ ڈاکٹر آر بی چندراچڈ۔۔۔۔۔ ڈاکٹر ڈی۔ جے۔ آردا بھائی۔ پنڈت ایل کے میترا۔ کیپٹن اے پرنجی (سکریٹری)۔ طبی امداد باہمی جن اور دواؤں کا کنٹرول اس کمیٹی کے سپرد کیا گیا تھا

**طبی تحقیقات** (صدر) لفٹننٹ جنرل جے۔ جی میتھس (صدر) کرنل ای کوٹر۔ ڈاکٹر ڈبلو آر۔ ایکرائیڈ۔ پنڈت ایل کے میترا۔ لفٹننٹ کرنل سیوا رام ناتھ چوپڑا۔ ڈاکٹر وشوا ناتھ۔ ڈاکٹر سی جی پنڈت۔ ڈاکٹر وی۔ این پٹوردھن۔ لفٹننٹ کرنل ایچ ڈبلو ملی کان (ممبر سکریٹری)

**پیشہ ورانہ تعلیم** دیوان بہادر ڈاکٹر اے ایل مدالیار (صدر) لفٹننٹ کرنل ایچ ایم نزاروس (نائب صدر) لفٹننٹ جنرل جے۔ بی میتھس۔ ڈاکٹر جے۔ بی گرانٹ۔ ڈاکٹر وشوا ناتھ۔ ڈاکٹر بی سی۔ رائے۔ ڈاکٹر ایم۔ اے۔ جالو۔ ڈاکٹر جے۔ بی۔ سرائن۔ ڈاکٹر ایس رام [illegible] (سکریٹری)۔

**صحت عامہ** کرنل ای کوٹر (صدر) ڈاکٹر جے بی گرانٹ (نائب صدر)۔ لفٹننٹ کرنل سی اے۔ بورنین۔ سر فریڈرک جیمز۔ آنریبل پی پنا سپرو۔ رائے بہادر ڈاکٹر [illegible] سی۔ بنرجی۔ خان بہادر ڈاکٹر اے [illegible] ڈاکٹر [illegible] اس آر [illegible] کے شفیع [illegible] ڈاکٹر بی سی [illegible] مسٹر بی شیو اراؤ۔ [illegible] کے [illegible] بنگلور [illegible] کمیٹی کا [illegible] صحت بخش [illegible] ماؤں کے صحت بخش [illegible]۔ تغذیہ۔ خاص بیماریوں [illegible] اندرون ملک اور بین الاقوامی [illegible] اور بچہ کی بہبودی صحت کی تعلیم اور جسمانی طبیعی تربیت۔

**تجویزیں طلب کی گئیں** ۲۹ اکتوبر کو ایک پریس کانفرنس میں سر جوزف بھور نے کہا کہ تمام متعلقہ اشخاص نیز معاشرتی امور میں دلچسپی لینے والے تمام اداروں سے استدعا کی جاتی ہے کہ کوئی تجویز پیش کرنی چاہتے ہوں تو بخوشی پیش کریں۔

اسی شام کو سر جوزف نے دہلی ریڈیو اسٹیشن سے ایک نشری تقریر کرتے ہوئے پبلک سے کہا کہ حکومت کے ان کی کمیٹی سے "ہندوستان میں صحت کی جو موجودہ حالت ہے اس کی سچی اور ٹھیک ٹھیک تصویر پیش کرنے اور آئندہ کی ترقی کے طریقے تجویز کرنے کو کہا ہے۔"

پانچوں ذیلی مشاورتی کمیٹیوں نے اپنے اپنے موضوعات پر سوالنامے تیار کئے اور یادداشتیں طلب کیں۔ جب یادداشتیں اور سوالناموں کے جواب وصول ہو گئے تو پانچوں کمیٹیوں نے جنوری ۱۹۴۴ء کو نئی دہلی میں پھر ایک اجلاس کیا جو دس دن تک جاری رہا۔

اصل کمیٹی نے ذیلی کمیٹیوں کے کام پر تبصرہ کیا۔ اور بعض عام نتائج پہنچے جو عارضی حیثیت رکھتے ہیں اور جن کو آئندہ اگر کوئی شہادت دی گئی تو اس کی روشنی میں جانچا جائے والا تھا نیز کمیٹی کے ممبر مستقبل قریب میں ملک کا جو دورہ کرنے والے تھے اس کے دوران میں ذاتی تحقیقات کے نتائج کی روشنی میں بھی ان پر نظر ڈالی جانے والی تھی۔

طبی تحقیقات اور پیشہ ورانہ تعلیم سے جس کمیٹی کا تعلق تھا اس کو مسائل سوسائٹی کے سکریٹری

# مناسب غذا، صفائی، بہتر خوراک اور ماحول کی غیر فنی

## اور

# "عوام صحت" کو بہتر بنانے کی عظیم الشان مہم

[illegible]

## ماہرین کی کونسلیں

[illegible] کے صلاحیت [illegible] کے منصوبے تیار کرنے اور انہیں باقاعدہ طور پر چلانے کے لئے مرکز اور صوبوں کی صحت کی وزارتوں کو ماہرین فن کا مشورہ اور ان کی رہنمائی حاصل ہونی چاہئے۔ چنانچہ کمیٹی نے سفارش کی ہے کہ مرکز، صوبوں اور لوکل انتظامی علاقوں میں ماہرین کی اسٹینڈنگ کونسلیں قائم کی جائیں۔ ان کونسلوں میں طب۔ دندان سازی۔ نرسنگ اور دوسرے پیشوں کے نمائندے شامل ہوں گے۔

کمیٹی نے یہ سفارش بھی کی ہے کہ صوبوں میں پراونشل صحت بورڈ اور پراونشل صحت کونسلیں قائم کی جائیں جن کی ترکیب اور جن کے فرائض وہی ہوں گے جو سنٹرل بورڈ اور سنٹرل کونسلوں کے ہیں۔

کمیٹی نے لکھا ہے۔ آخری اختیارات مرکزی یا صوبجاتی وزارت صحت کو حاصل ہونے چاہئیں اور اس کے حلقہ اختیار میں [illegible]

[illegible]

## سروسوں کیلئے عملہ کی بھرتی

سب سے بڑا فنی مشیر مرکزی صحت [illegible] ڈائرکٹر جنرل اور صوبے کی صحت سروسوں کا ڈائرکٹر ہو۔ یہ افسر امراض کے انسداد اور ان کے علاج کے محکموں پر بحیثیت میں ایک واحد انتظامی افسر کے فرائض انجام دے۔ کمیٹی کا خیال ہے کہ مرکز اور صوبوں کی الگ الگ صحت سروسیں ہونی چاہئیں۔ ان سروسوں کے لئے بالعموم ہندوستان سے عملہ بھرتی کرنا چاہئے۔ لیکن تعلیم دینے والے نیز تحقیقاتی اداروں کے لئے ممکن ہے۔ قلیل مدت کے ٹھیکہ پر سفید پارسے بعض موزوں اشخاص منگوانے کی ضرورت پیش آئے۔ عام صحت سروسوں کی ایک تہائی آسامیاں قابلیت کی بنا پر بھرتی کی جائیں۔ باقی ماندہ

[illegible]

# ملک کی صحت اور عام خوشحالی کو ترقی دینے کیلئے متحدہ کوشش کی ضرورت

## بتور کمیٹی کی سفارشات

[illegible] کمیٹی لکھتی ہے کہ [illegible] حکومت کو دہلی [illegible] ملک [illegible] عام [illegible] کو [illegible] جو ملک کی [illegible] کی ترقیوں کے لیے [illegible]

پیش نظر مقصد یہ ہے کہ ملک کو مجموعی [illegible] سے یہ دیکھا جائے کہ قوم کی صحت اور [illegible] کو ترقی دینے کی متحدہ کوشش سے [illegible] کیا جا سکتا ہے۔"

### صحت کے واحد انتظامی ادارہ کا قیام

کمیٹی [illegible] کرتی ہے کہ مجموعی حیثیت سے صوبہ دہلی میں صحت کے انتظام کا ایک واحد ادارہ قائم کرنا چاہئے اور اس [illegible] ایک سلیقہ بورڈ ہونا چاہئے [illegible] کہ بورڈ میں علاقہ کے تمام مقامی حکام کی نمائندگی ہونی چاہئے نیز اس کا بھی انتظام ہونا چاہئے کہ عوام کے براہ راست منتخب کئے ہوئے نمائندوں کی کچھ تعداد بورڈ میں ہو۔ ابتدا میں صوبہ کے چیف کمشنر کو بورڈ کا چیرمین ہونا چاہئے اگرچہ بعد میں چیرمین کا تقرر انتخاب کے ذریعہ ہونا چاہئے۔ ڈائرکٹر صحت سروسز کو بھی بورڈ کا ممبر ہونا چاہئے کمیٹی لکھتی ہے:۔

دیگر صوبوں کے صوبائی ہیڈ کوارٹروں کے انتظامی ادارہ کی بنیاد عام طور سے ہماری سفارشات پر ہوگی۔ اگرچہ اس لحاظ سے کہ دہلی کا صوبہ بہت چھوٹا ہے ہماری یہ رائے ہے کہ یہاں ڈپٹی ڈائرکٹروں اور اسسٹنٹ ڈائرکٹروں کی اتنی تعداد کی ضرورت نہیں ہے جتنی تعداد کی دوسرے صوبوں کے لئے سفارش کی گئی۔ دوسرے صوبوں کے لئے انتظامی عملہ کی جتنی تعداد کی سفارش کی گئی ہے پوری اتنی ہی تعداد [illegible] صوبہ [illegible] خلاف [illegible] کے [illegible] صحت [illegible] کی [illegible]

### صحت کی صوبائی کونسل

صحت کی ایک صوبائی کونسل بنانے پڑے گی۔ اس کا نظام اور اس کے فرائض ریسی دوسرے کونسلوں کے [illegible] ہونے چاہئیں نائب صحت کی [illegible] کے [illegible] اور ترقیوں سے متعلق تمام فنی [illegible] اور متعلقہ [illegible] کے خیالات سے [illegible] کی [illegible] ہے کہ ہمارے [illegible] کے تحت [illegible] قائم کی جائیں [illegible] ان اداروں کے بدلے میں نہیں بلکہ اس کو بڑھانے کے لئے قائم کی جائیں جو لوگوں کی صحت کی حفاظت کے واسطے اس وقت موجود ہیں۔ اس بات کا اطلاق دہلی کے صوبہ پر بھی ہوتا ہے۔

### صوبہ دہلی مظاہراتی مرکز ہوگا

کمیٹی لکھتی ہے کہ دہلی کے صوبہ کے نئے تمام منصوبوں میں جو تبدیلی کی گئی ہے اس کا خاص مقصد ہے۔ دہلی تمام ملک کے لئے ایک مظاہرہ کا مرکز ہوگا اس لئے یہاں مجوزہ صحت کی سروس کا کام زیادہ بہتر ہونا چاہئے مثلاً اس صوبہ میں ایک دیہی پرائمری یونٹ کے تحت ۲۰۰۰۰ آبادی ہوگی۔ اس کے مقابلہ میں باقی ملک کے لئے اس سے دگنی آبادی کی تعداد تجویز کی گئی ہے۔ دوسرے صوبوں کے مقابلہ میں دہلی کے صوبہ میں طبی امداد کا مجوزہ انتظام دگنا ہوگا۔

دہلی کی پرائمری یونٹ کے ہیڈ کوارٹر [illegible] ایسے دواخانے میں ۵ بستر (اندرونی ہنگامی [illegible] بستروں سے [illegible] ہوں گے۔ حالانکہ دوسری [illegible] بستروں کے [illegible] طرح دہلی میں ۶۰۰۰۰ آبادی کے لئے ۲۰ بستروں کا [illegible] باقی [illegible] میں ۱۶۰۰۰۰ آبادی کے لئے ایک [illegible] [illegible] نظر [illegible] [illegible] ایک [illegible] جائے [illegible] کے واسطے [illegible] ہوگا کہ اسی [illegible] کی نسبتاً کم تعداد کے لئے [illegible] بنائی جائیں گی ایک لیڈی ڈاکٹر مقرر کی جائے باقی ملک کے مقابلہ میں دہلی کے صوبہ کے پاس اپنی آبادی کے تناسب سے (۱۹۴۱ء کی مردم شماری کے [illegible] دہلی کی ۵۲۰۰۰۰ [illegible] ۶۴۰۰۰ [illegible] یونٹ میں [illegible] اور [illegible] کی [illegible] تعداد ہوگی۔ اس طرح یہاں [illegible] اور [illegible] کی صحت کا کام [illegible] صوبوں کے [illegible] زیادہ [illegible] بنیاد پر ترقی [illegible] کے تحت [illegible]

### صحتی اداروں کی مالیاتی اسکیم

اداروں کے مالی انتظام کے لئے ہماری سفارشات یہ ہیں کہ موجودہ مقامی جماعتوں سے اسی طرح چندہ لیا جائے جس طرح کہ ہم نے دوسرے صوبوں کی ڈسٹرکٹ ہیلتھ اسکیموں کے لئے تجویز کیا ہے۔ یہ مقامی جماعتیں صحت کے صوبائی بورڈ میں ملا دی جائیں گی۔ چندہ کی وہ اسکیم یہ ہے کہ میونسپلٹیوں کے معاملہ میں سرکاری امداد کے علاوہ دیگر وسائل کی کل آمدنی کا [illegible] فیصدی اور دیہاتی صحت کے اداروں کے معاملہ میں [illegible] فیصدی اسکیم کے واسطے اس سے زیادہ جتنی رقم کی ضرورت ہو وہ مرکزی حکومت سے لینا چاہئے۔

ہم نے جو اسکیم تجویز کی ہے اگر اس پر عمل کیا جائے تو سات برس بعد اس کا جائزہ لینے کی ضرورت ہوگی تاکہ معلوم ہو سکے کہ کتنی کامیابی ہوئی اور ضرورت ہوئی تو تبدیلی کرنی ہوگی۔

"ممکن ہے کہ دہلی کے صوبہ میں ملک کے دوسرے حصوں کے مقابلہ میں ذرائع رسل و رسائل نے زیادہ ترقی کر لی ہو مگر اس سلسلہ میں ہم اس کے اور بڑھانے [illegible] صحت [illegible] کے لئے [illegible]

[illegible] یہ بھی معلوم ہوتا ہے کہ بہت بڑی حد تک علم الصحت کی تعلیم [illegible] تندرستی سے متعلق [illegible] پروگرام میں [illegible] شرکت کے ذریعہ [illegible] پیدا کی جائے کہ صحت [illegible]

اس اسکیم کی کامیابی کے لئے [illegible] سمجھتے ہیں کہ اس کی [illegible] کامیابی کے لئے ان وزیروں کے سپرد [illegible] دیا جائے جن پر لوگوں کو اعتماد ہو اور جو ان کامیابیوں کو بھی حاصل کر سکتے ہوں جہاں تک انتظامی اور قانونی پہلو کا تعلق ہے یہ انتخاب ہے کہ جو تدبیریں اختیار کی جائیں ان میں سے بعض رواج اور مذہب کے خلاف ہوں اور بعض ایسی ہوں جن سے شہریوں کی روزمرہ کی زندگی پر پابندیاں عائد ہوتی ہوں۔ لہذا ہم محسوس کرتے ہیں کہ صرف وہ وزیر جسے لوگوں کا اعتماد حاصل ہو مجلس قانون ساز میں ایسے قانون کامیابی کے ساتھ منظور کرا سکتا ہے اور ملک میں ان قوانین پر حقیقی عملدرآمد کا ذمہ لے سکتا ہے۔

## قلیل مدت کا پروگرام

قلیل مدت کے پروگرام کے تحت جو پلان تیار کی گئی ہے وہ تفصیلی نہیں ضلع واری صحت کے اداروں کے بارے میں جو عام پلان تیار کی جائے گی اس کا خاکہ طویل مدت کے پروگرام کے خاکے کے مطابق ہوگا۔ یہ سفارش کی گئی ہے کہ روپیہ اور تربیت یافتہ عملہ کے ناکافی ہونے کے پیش نظر ابتدائی ادارہ کو پہلے دس سالوں میں ۲۰ ہزار نفوس کے لئے کام کرنا چاہیے۔ اس کے برعکس طویل مدت کے پروگرام کے تحت ۱۰ سے ۲۰ ہزار نفوس کے لئے انتظام ہوگا اور ڈسٹرکٹ ہیلتھ سنٹر (ضلع واری مرکز صحت) کے قیام کو دسواں سال پورا ہونے کے بعد تک ملتوی کر دیا جائے ابتدائی اور ثانوی اداروں کے صدر مقام میں صحت کے مرکزوں کا جو سامان اور عملہ رکھا جائے گا وہ چھوٹے پیمانہ پر ہوگا۔ تجویز یہ ہے کہ اس نئے ادارہ کو اس قدر وسیع کیا جائے کہ دسویں سال کے خاتمہ پر ہر ضلع کی آدھی آبادی اس کے تحت آجائے۔ دس سال کے بعد ہر ایک ہزار نفوس کے لئے ایک ہسپتال ہوگا۔

## قصبوں اور دیہات کی منصوبہ بندی اور تعمیر مکانات کی وزارتیں

کمیٹی نے سفارش کی ہے کہ صوبوں میں مکانات، قصبوں اور دیہات کی منصوبہ بندی کی ایک وزارت ہونی چاہئے جسے صنعتی آبادی کے لئے مکان مہیا کرنے، صنعتوں کے لئے جگہوں کی تعیین، صنعتوں کی منطقہ وار تقسیم کے بارے میں وسیع اختیارات حاصل ہونے چاہئیں کسی نئی صنعت یا نئے کارخانے کے قیام کی منظوری دینے سے پہلے صوبہ کے وزیر کو اس امر کا اطمینان کر لینا ضروری ہوگا کہ اس میں معین کردہ معیاروں کے مطابق مزدوروں کے لئے رہائشی مکانات بنائے۔ انہیں کارخانہ میں لانے اور لے جانے اور کارخانہ کے گرد و پیش ان کے لئے کافی انتظام مہیا کرنے کا بندوبست کر دیا گیا ہے۔

نئی صنعتیں دیہاتی علاقوں میں قائم کرنی چاہئیں تاکہ مقامی باشندے ان کے قرب سے فائدہ اٹھا سکیں ایسی صنعتوں میں مزدوروں کی صحت کا مسئلہ بھی بہت آسان ہو جائے گا۔ کارخانوں کو بڑے بڑے شہروں میں اور ان کے آس پاس قائم کرنے کا موجودہ طریقہ نہ صرف شہری باشندوں کے لئے بلکہ خود مزدوروں کے لئے نقصان رساں ہے۔ شہروں میں مزدور تنگ مکانات اور مصنوعی اور مضر صحت ماحول میں زندگی بسر کرنے کے لئے مجبور ہوتے ہیں۔

ملک کے تمام بڑے بڑے شہروں میں تاریک اور گندے محلوں کو گرا کر صاف کرنے اور وہاں دوبارہ مکانات تعمیر کرنے کے مسئلہ سے نمٹنے کے لئے امپروومنٹ ٹرسٹ قائم کئے جانے چاہئیں ہر امپروومنٹ ٹرسٹ کے عملہ میں شہر کا نقشہ تیار کرنے والا ایک ماہر ہونا چاہئے۔ کمیٹی نے مرکز میں ایسی وزارت کے قیام کا مشورہ نہیں دیا کیونکہ منصوبے تیار کرنے اور انہیں عملی جامہ پہنانے کی ذمہ داری براہ راست صوبجاتی حکومتوں پر ہے تاہم کمیٹی نے کہا ہے کہ مرکز میں شہروں کے نقشے تیار کرنے والا ایک ماہر ہونا چاہئے جس کا مرکزی انتظامی محکمہ سے وزارت صحت کے تحت علیحدہ سروسوں کے ذریعہ [illegible] سے ہو۔

صوبجاتی حکومتوں کو تعمیر مکانات کا انتظام کرنے والی وزارت کو نگرانی اور ہدایت کے لئے قصبوں اور دیہات کی منصوبہ بندی کی ایک ہی مجلس قائم کرنے کے [illegible] قانونی حیثیت حاصل ہو۔ مکانات کی تعمیر [illegible] سے [illegible] کا ایک بیس [illegible] صوبے پر جاری ہو اور جسے پانچ سال کے حصوں میں تقسیم کیا جا سکے۔ تیار کرنے اور اسے جامہ عمل پہنانے کے لئے اس مجلس کو مالی وسائل اور اختیارات حاصل ہونے چاہئیں۔ رہائشی مکانات کی کسی اسکیم کو ٹھیک طور پر عمل میں لانے سے صوبے کی وزارت صحت کا گہرا اور اہم تعلق ہے۔ چنانچہ گھروں اور قریب و جوار کی آبادیوں میں پانی کی رسد، صفائی اور تفریح گاہوں کی تعمیر اور ان کے نمونوں کے کم سے کم معیاروں کی نگرانی اور ان کے نفاذ کی ذمہ داری صوبے کی وزارت صحت پر ہونی چاہئے۔

## مکانات کی تعمیر کا کل ہند پروگرام

آبادی کے تھوڑی آمدنی رکھنے والے طبقوں کی ضرورتوں کے لئے مکانات کی تعمیر کے کل ہند پروگرام کو اول ترجیح دینی چاہئے دیہاتی اور شہری علاقوں میں نئے مکانات کی تعمیر یا پرانے مکانات کے سدھار کی منظور شدہ اسکیموں کے اخراجات برداشت کرنے یا انہیں مالی امداد دینے کے لئے حکومتوں کو تیار رہنا چاہئے۔ اور اس امر کا کوئی امتیاز نہیں ہونا چاہئے کہ وہ اسکیمیں خود حکومت کی جاری کردہ ہیں یا انہیں مقامی حکام۔ امداد باہمی کی انجمنوں یا نجی اداروں نے جاری کیا ہے۔ غرض حکومتوں کو ایسی اسکیموں کی تیاری اور ان کے نفاذ پر کنٹرول رکھنا چاہئے۔ بالخصوص نئے مکانات کے کرایوں اور جدید نمونے کے مطابق تیار کئے ہوئے گھروں کے موجودہ کرایوں میں اضافہ پر حکومتوں کو کنٹرول کرنا چاہئے۔ اس کے علاوہ دیہاتیوں کو صحت کے محکمہ نیز دوسرے محکموں کی وساطت سے موجودہ گھروں کے سدھار کی تجاویز فراہم کرنی چاہئیں۔

## پانی کی رسد

۱۴۷۱ قصبوں میں سے صرف ۲۵۲ قصبے ایسے ہیں

آسامیوں کو پر کرنے کے لئے مختلف قوموں کی نمائندگی کا ملحوظ رکھا جائے۔

کمیٹی نے سفارش کی ہے کہ صوبوں کی آسامیوں کے ایک حصہ کی تنخواہیں اور ان کا درجہ وہی ہونا چاہئے جو ہی کیڈر کے مرکزی ملازمتوں کا ہے تاکہ مرکز و صوبوں کے درمیان افسروں کے ایس کے تبادلے میں آسانی ہو۔

مرکزی اور صوبجاتی سروسوں کی حیثیت خالص شہری اداروں کی ہونی چاہئے اور تمام ارکان کو اس بات کا موقع ملنا چاہئے کہ وہ شہری اور دیہات کے صحت کے کاموں کا تجربہ حاصل کر سکیں

جو آسامیاں مرکزی اور صوبجاتی کونسلوں کے تحت ہیں ان میں انڈین میڈیکل سروس کی سوا دیگر ایک کے لئے کوئی آسامی مخصوص نہیں ہونی چاہئے ایک خاص کل ہند کمیٹی قائم کی جائے جس میں ڈاکٹر بھی شامل ہوں جو پبلک صحت کے عملہ کی تنخواہوں کے بارے میں مختلف صوبوں کے درمیان ہم آہنگی اور مطابقت پیدا کرنے اور تنخواہوں کے اسکیل کے متعلق غیر سرکاری ملازمین کو مقابلہ کا شوق دلانے کے سوال پر غور کرے گی

## لوکل علاقوں میں صحت کا انتظام

کمیٹی کی رائے میں ایک وسیع صحت سروس ہونی چاہئے جس کی حدود جس کا عملہ اور جس کی شرائط ملازمت پورے صوبہ میں یکساں ہوں اور جس میں دور افتادہ دیہاتوں میں بھی صحت کا کام کرنے والوں کے کام کی تسلسل اور موثر دیکھ بھال اعلیٰ فنی عملہ کرے۔ متعدد بڑی بڑی میونسپلٹیاں مثلاً کلکتہ، بمبئی، مدراس، کراچی جو اپنے ہی قوانین کے تابع ہیں نیز کم سے کم دو لاکھ آبادی رکھنے والی میونسپلٹیاں جن کی بابت یہ سمجھا جائے کہ وہ خود اپنی صحت سروس قائم رکھنے کے قابل ہیں ڈسٹرکٹ صحت بورڈ کے احاطۂ اقتدار سے خارج رکھی جا سکتی ہیں ان تمام بڑی بڑی میونسپلٹیوں کو صحت کے اداروں کی تنظیم و ترقی انہی اصول سے کرنی چاہئے جو کمیٹی نے تجویز کئے ہیں۔

سنہ ۱۹۳۶ء کے مدراس پبلک صحت ایکٹ نے جو اصول معین کئے ہیں ان کی بنا پر مدراس پبلک صحت کو جو اس علاقہ میں داخل ہوتا ہے ٹرسٹ کی

عطیوں کے علاوہ دوسرے تمام ذرائع سے ہونے والی آمدنی کا ۳۰ فیصدی اور اسی طرح ڈسٹرکٹ بورڈ یا پنچایت کو اپنی آمدنی کا ۱۲½ فیصدی ڈسٹرکٹ صحت بورڈ کو دینا چاہئے۔ یہ چندے اور صوبائی حکومت کے منظور کئے ہوئے عطیوں کو ملا کر جو فنڈ بنے گا اس کا انتظام ڈسٹرکٹ صحت بورڈ کرے گا۔ کمیٹی کی رائے میں بورڈ کو اگر جہاں تک آزادی عمل حاصل ہوگی تاکہ ضلع کے مقامی لوگوں کو صحت کی پالیسی پر اثر ڈالنے کی اجازت رہے۔ مگر صوبائی وزیر صحت کو بورڈ پر اتنا اختیار حاصل رہنا ضروری ہے کہ وزیر صحت جو عام پالیسی بنائے اس پر بورڈ سے عمل کرا سکے۔

ضلع کا ادارۂ صحت ایک افسر کے زیر اہتمام ہوگا جس کے عہدہ کا نام آفیسر انچارج آف صحت سروسز ہوگا۔ یہ افسر ڈسٹرکٹ صحت بورڈ کا سکریٹری اور ڈسٹرکٹ صحت کونسل کا چیرمین (صدر) ہوگا۔ ڈسٹرکٹ صحت سروسز کو صوبائی حکومتوں کے ماتحت ہونا چاہئے

## طویل مدت کا پروگرام

مفید سمجھا گیا کہ اسکیم کی ترقی کے لئے انتظامی ضلع چنا جائے۔ ایسے انتظامی اضلاع کے لئے تیس لاکھ کی آبادی مقرر کی گئی ہے اور اس کو تیس لاکھ منصوبہ (3-Million plan) کہا جائے گا۔

ڈسٹرکٹ صحت آرگنائزیشن (ضلع کے ادارۂ صحت) کے پاس انتظام کی ایک چھوٹی سی یونٹ ہوگی (پرائمری یونٹ) جو عام طور سے دس ہزار سے بیس ہزار تک کی آبادی کی خدمت کرے گی۔ ایسی متعدد (۱۵ سے ۲۵ تک) پرائمری یونٹیں مل کر ایک سیکنڈری یونٹ بنائیں گی تین سے پانچ تک سیکنڈری یونٹیں مل کر ڈسٹرکٹ صحت یونٹ بنائیں گی اور اسی نام سے ڈسٹرکٹ صحت آرگنائزیشن یاد کیا جائے گا۔ ہر ڈسٹرکٹ سیکنڈری اور پرائمری یونٹ کے ہیڈ کوارٹر میں مرکز کے طور پر ایک صحت سنٹر قائم کیا جائے گا۔ اس مرکز سے ہر یونٹ کے علاقہ میں صحت کے متعلق مختلف سرگرمیاں کی جائیں گی۔

صحت کے ادارہ کی بنیاد زیادہ تر جو ہر

اور مختلف فنی اہلیت کے اسپتالوں اور صحت کے مرکزوں کے ایک نظام پر ہوگی۔ یہ ادارے طبی امداد دینے اور انسدادی مہم میں عملی حصہ لینے کا دوہرا کام کریں گے۔ زچہ و بچہ کی ہیضہ، تپ دق اور جذام وغیرہ کا کام صحت کے مرکزوں سے لوگوں کے گھروں پر کیا جائے گا اور ان مرکزوں میں معالجہ کا کام کرنے والے اعزازی طور پر رکھے جائیں گے۔

## سماجی علاج معالجہ

کمیٹی نے اس امر پر زور دیا ہے کہ علاج معالجہ پر نہ صرف اس نقطہ نظر سے غور کیا گیا ہے کہ بیمار کو فوری طبی امداد مہیا کی جائے بلکہ سماجی علاج معالجہ کو بھی پیش نظر رکھا گیا ہے یعنی ان اسباب کو دور کرنے کی کوشش جو کسی مرد یا عورت کی بری حالت کے ذمہ دار ہوں۔ کمیٹی کا بیان ہے کہ مناسب رہائشی مکانات صاف ستھرا ماحول پینے کا ایسا پانی جس کے پینے سے کوئی نقصان نہ ہو تندرستی کا لازمہ ہے۔ کمیٹی نے لکھا ہے کہ زیادہ مقدار میں اور بہتر خوراک مہیا کر کے غذائی مقدار کی ترقی بیکاری کا انسداد، تمام دیہاتوں کے لئے گذارے کے لائق کمائی کا انتظام۔ زراعتی اور صنعتی پیداوار میں اضافہ۔ رسل و رسائل کے بہتر ذرائع خصوصاً دیہاتی علاقوں میں۔ یہ سب ایک واحد مسئلہ کے مختلف پہلو ہیں جن پر فوری توجہ دینے کی ضرورت ہے۔

آدمی صرف روٹی کھا کر ہی زندہ نہیں رہ سکتا اس بات کا مناسب انتظام کیا جائے کہ لوگ توانا اور تندرست رہیں۔ دماغی اور جسمانی تفریح کا ایسے حالات پیدا کرنے میں نمایاں ہاتھ ہوتا ہے۔ جو مستحکم انفرادی اور اجتماعی زندگی کے لئے مفید ہوں۔ لہٰذا دماغی اور جسمانی تفریح پر سنجیدگی سے غور کیا جائے اس کے علاوہ صحت عامہ میں کوئی پائدار اصلاح اس وقت تک نہیں کی جا سکتی جب تک اس میں سرگرمی سے دلچسپی نہ لی جائے اور خود لوگوں کا عملی تعاون حاصل نہ کیا جائے۔

یہ خیال پیدا کیا جائے کہ انفرادی تندرستی اور صحت ہر شخص کی اپنی ذمہ داری اور اس کے لئے

نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہو اور حمل کو روکنے کی تدبیریں اختیار کرنا بالکل درست ہے اور سرکاری اداروں کو چاہئے کہ وہ ان صورت میں برتھ کنٹرول کے طریقے بتائیں۔ بعض ارکان کی رائے ہے کہ جو لوگ اقتصادی وجوہ کی بنا پر اپنے خاندان کی منصوبہ بندی کرنا چاہیں ان کے لئے حکومت اس قسم کی سہولتیں مہیا کرے لیکن دوسرے ارکان کا خیال ہے کہ حکومت کی امداد صرف اس صورت میں حق بجانب ہوگی کہ پبلک برتھ کنٹرول کی زبردست تحریک

کمیٹی نے بتایا ہے کہ اس وقت صوبائی حکومتیں علاج معالجہ اور صحت کی انسدادی تدابیر پر جو رقم صرف کرتی ہیں وہ صوبائی مصارف کی مجموعی رقم کا بہت تھوڑا سا حصہ ہوتی ہے یعنی ۲٫۵ سے لے کر ۱۰ فیصدی تک۔ کمیٹی نے سفارش کی ہے کہ اس میں اضافہ کیا جائے۔ اس مد میں موجودہ صوبائی خرچ ۲ سے لیکر ۹ و ۱۰ آنے فی کس تک ہے۔ کمیٹی نے اندازہ لگایا ہے کہ اگر تجاویز پر عمل درآمد کرنے سے پہلے سال میں فی ایک روپیہ ۳ آنے فی کس اور ۱۰ سال پروگرام کے آخری سال میں فی ایک روپیہ ۱۳ آنے فی کس خرچ ہوگا۔

کمیٹی کی یہ تجویز ہے کہ تعمیر کی لاگتوں کے متعلق اور ان اعداد و شمار کے متعلق جن پر محکمہ تعمیرات عامہ اپنے تخمینوں کی بنیاد رکھتا ہے احتیاط کے ساتھ تحقیقات کی جائے۔ اور بیان کیا ہے کہ عام طور پر زور کے ساتھ یہ رائے ظاہر کی جاتی ہے کہ تعمیرات عامہ کے محکموں کے ذریعہ سرکاری عمارتوں کے بنائے جانے پر خواہ مخواہ بہت زیادہ روپیہ صرف ہوتا ہے۔

بقیہ صفحہ ۲

لیکن مجھدار آدمیوں نے اس کام کو تسلیم کر لیا کہ اس سے چھٹکارہ پانے کی صرف ایک ہی تدبیر ہے کہ تندرستوں کو ناتندرستوں سے جدا رکھیں۔ اس تدبیر پر عمل کر کے انھوں نے اس مرض کو کھو دیا ہے۔ ہمیں ہندوستان میں بھی اس بات کی پوری کوشش کرنی چاہئے لیکن یاد رکھنا چاہئے کہ ایسا کرتے وقت یہ ہمارا فرض ہے کہ جو بیمار ہیں غریب لوگ اس وقت بیماری میں مبتلا ہوں ان کی برابر لگاتار خبرگیری کی جائے ان کے رہنے کو آرام کے مکان ہوں اور جو خوراک اچھی خوراک ہو چونکہ یہ دیکھا جاتا ہے [illegible]

بقیہ صفحہ ۲

# متعدی امراض کا بہترین انسداد

متعدی امراض کی روک تھام کا سب سے موثر طریقہ یہ ہے کہ جراثیم کو دور رکھنے کے لئے جسم کو صاف رکھا جائے۔ خالص پانی استعمال کیا جائے۔ ناقص زہر اور وبا کے استعمال سے حفظ صحت کا انتظام کیا جائے۔ ان تدابیر کے باوجود متعدی امراض کے حملے سے ہمیشہ کے لئے محفوظ رہنا ممکن نہیں۔ بعض اوقات ہمیں اسکول دفتر یا کارخانے تک جانے یا رشتہ داروں اور دوستوں سے ملنے یا سودا خریدنے کی غرض سے مجبوراً موٹر بس موٹر لاریوں یا ریل میں سفر کرنا پڑتا ہے۔ اس صورت میں ہمیں وبا کا مقابلہ کرنے کی طاقت کو بڑھانے کی کوشش کرنی چاہئے۔ جہاں تک چیچک، خناق اور تپ محرقہ کا تعلق ہے۔ ان کا مقابلہ کرنا بے حد آسان ہے۔ کیونکہ ان امراض کا ٹیکہ کرانے سے انسان محفوظ ہو سکتا ہے۔ لیکن جن دیگر امراض کے لئے ابھی ٹیکہ دریافت نہیں ہوا ان کے مقابلہ کی واحد صورت یہی ہے کہ ہماری صحت عمدہ ہو۔ اور جسم مضبوط۔ جب ہم عام صحت کے اصول کو مدنظر رکھتے ہیں۔ روشنی اور ہوادار کمروں میں رہتے ہیں۔ اپنا وقت ایک ضابطے کے مطابق کام آرام اور ورزش کے لئے صرف کرتے ہیں۔ مناسب غذا کی اہمیت سب سے زیادہ ہے۔ ہماری خوراک میں مندرجہ ذیل اجزاء ہونے چاہئیں۔ (۱) ہمارے اعضا اور پٹھوں کے لئے ایندھن کی مقدار کافی ہو۔ (۲) معدنی اجزا مثلاً فاسفورس۔ لوہا۔ چونا اور آیوڈین (۳) وٹامن۔

اگرچہ معدنی اجزا اور وٹامن کی بہت قلیل مقدار کی ضرورت ہے لیکن اگر یہ موجود نہ ہوں تو خطرناک بیماریاں رونما ہو سکتی ہیں مثلاً جسم میں خون کا کم ہو جانا۔ گلٹر جسم کی نشوونما کا رک جانا۔ ام الصبیان (پنجابی سوکا) دانتوں میں گوشت خورہ۔ ضعف اعصاب۔ اس کے علاوہ مکان اور بیماری کا مقابلہ کرنے کی طاقت گھٹ جاتی ہے۔

مختلف ملکوں میں تحقیقات سے پتہ چلتا ہے کہ جہاں تک معدنی اجزا اور وٹامن کا تعلق ہے تاہم قوم کے ایک حصہ کو ان کا مناسب حصہ نہیں ملتا جس کی وجہ سے بہت سے بچے سوکے کے مرض میں مبتلا رہتے ہیں ان میں خون کم ہو جاتا ہے۔ اور وہ نحیف و کمزور رہتے ہیں۔ اور وہاں کی بالغ آبادی بھی کثیر تعداد میں دانتوں کے گوشت خورہ اور اعصابی امراض میں گرفتار رہتی ہے۔ متعدی امراض کے سب سے شدید کثیر اور ہلاکت آفرین حملے ان ہی لوگوں پر ہوتے ہیں۔

یورپین ملکوں میں تو شاذ و نادر ہی ایسا ہوتا ہے۔ کہ وہاں کی خوراک کافی جسمانی حرارت کا ذریعہ ہو۔ وہاں کے لوگوں کی عظیم اکثریت کو بھوک سے بچنے کے لئے کھانے کو کافی مل جاتا ہے۔ لیکن ہندوستان میں بہت سے ایسے لوگ ہیں جنہیں کافی اور مناسب خوراک میسر نہیں آتی۔ بہرحال معدنی اجزا اور وٹامن زیادہ تر قیمتی خوراک میں پائے جاتے ہیں۔ مثلاً گوشت مچھلی، انڈے، دودھ، مکھن، پنیر، سبز ترکاریاں، پھل مثلاً سنگترے، کیلے اور ٹماٹر۔

گھر والی عموماً کفایت شعاری کے خیال سے قدرتی طور پر سستی خوراک منتخب کرتی ہے۔ انگلو انڈین لوگ ڈبل روٹی، سویاں، آلو، بسکٹ کے ٹکڑے، ڈبے کا گوشت اور چربی استعمال کرتے ہیں۔ اور ہندوستانی دال بھات وغیرہ پر گذارہ کر لیتے ہیں۔ لیکن گھر والی کو معلوم ہونا چاہئے کہ گوشت، انڈے، دودھ، سبز ترکاریاں اور پھل صحت کے لئے لازمی ہیں۔ ان کی بہت کم مقدار بھی کافی ہوتی ہے یا دودھ اور ایک ٹماٹر ہی کافی ہے۔ لیکن یاد رہے کہ کم سے کم اس سے کم نہ ہو۔ [illegible] خوراک میں معدنی اجزا اور وٹامن کافی ہوں کھانے میں شامل کی جائے۔ خوراک کو ہوتے رہنا چاہئے۔ خوراک کے صحیح انتخاب کے ذریعہ گھر والی اپنے خاوند اور بچوں کی صحت کو بڑھانے میں کام کر سکتی ہے اگر وہ اپنی کوشش میں کامیاب ہو جائے تو اس کا ایک نتیجہ یہ نکلے گا کہ اس کے گھر سے متعدی امراض دور ہو جائیں گے اور اس کے بال بچے تندرست اور تنومند رہیں گے۔

جن کے پاس پانی کی محفوظ رسدیں موجود ہیں۔ پانی کی رسد کے پروگرام کو ترقی دینے کے لئے ایک زبردست پالیسی اختیار کرنی چاہیئے اور اس پروگرام کا مقصد یہ ہونا چاہیئے کہ پینے کے لئے نیز گھریلو ضروریات کے لئے ۲۵ سال کے اندر اندر آبادی کے لئے صاف پانی کا انتظام کر دیا جائے مرکز اور صوبوں میں پانی اور پانی کے نکاس کے بورڈوں کے قیام کی سفارش بھی کی گئی ہے۔ پچاس ہزار یا پچاس ہزار سے زیادہ آبادی رکھنے والے تمام قصبوں میں دس سال کے عرصہ میں بدروؤں کے انتظامات کے پروگرام کی بھی سفارش کی گئی ہے۔

**پیشہ ورانہ تعلیم** اس کمیٹی نے سفارش کی ہے کہ پہلے دس سال میں ہر سال چار اور ساڑھے چار ہزار کے درمیان ڈاکٹر تیار کئے جائیں۔ ڈاکٹروں کی یہ تعداد ان کی موجودہ سالانہ مجموعی تعداد کی تقریباً دگنی ہے۔ اس نے یہ سفارش بھی کی ہے کہ طبی تعلیم کا محض ایک معیار ہونا چاہیئے یعنی تعلیم میڈیکل گریجویٹ کی ہو اور یہ کہ لائسنشیئٹ کی سند والی تعلیم کو دس سال کے اندر اندر موقوف کر دینا چاہیئے یہ تجویز بھی ہے کہ طبی تعلیم کے نصاب کو از سر نو ترتیب دیا جائے اور ہر میڈیکل کالج میں اندادی مرض اور سماجی علاج معالجہ کا محکمہ قائم کیا جائے۔ جو نوں طلبا کے طبی پیشہ اختیار کرنے کے راستہ میں اقتصادی رکاوٹیں نہ حائل ہونی چاہئیں اور ان طلبا کو جو میڈیکل گریجویٹ کی سند حاصل کرنے کے بعد سرکاری ملازمت کرنا چاہیں ایک ہزار روپیہ سالانہ وظیفہ دینا چاہیئے۔

**کل ہند طبی ادارہ** کمیٹی کی رائے میں صحت کے عملے کی تمام قسموں کے جلد از جلد زیادہ سے زیادہ آدمی تیار کرنے کے ساتھ ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ ایک کل ہند طبی ادارہ قائم کیا جائے تاکہ ڈاکٹروں کی اعلیٰ تعلیم اور زیادہ اہم قسم کے صحت کے کام کرنے والوں کے لئے تمام تعلیمی سہولتیں ایک جگہ مہیا ہو جائیں۔ اس ادارہ میں صوبوں کے منتخب امیدواروں کو بھی تعلیم دی جائے گی تاکہ ان سے میڈیکل کالجوں کے لئے جو قائم ہوں گے عملہ مہیا کرنے میں مدد ملے۔

**منظم طبی تحقیقات** اس وقت منظم طبی تحقیقات کا فقدان کروڑوں روپے پر دار و مدار ہے۔

(۱) مرکزی اور صوبائی حکومت کی لیبارٹریاں اور طبی تحقیقات کا محکمہ۔ اور (۲) انڈین ریسرچ فنڈ ایسوسی ایشن۔ کمیٹی نے ایک مرکزی طبی تحقیقاتی ادارہ قائم کرنے کی سفارش کی ہے جو (۱) ایک سائنسی بورڈ اور (۲) ایک مجلس انتظامیہ پر مشتمل ہوگا یہ بورڈ تو اس ادارہ کی انتظامی مشینری ہوگی اور مجلس انتظامیہ کا کام سائنسی بورڈ اور حکومت ہند کے درمیان رابطہ پیدا کرنا اور اس ادارہ کے کام کی عام نگرانی کرنا ہوگا۔ سائنسی بورڈ میں دیرینہ تجربہ کے طبی تحقیقات کرنے والے یونیورسٹیوں اور میڈیکل کالجوں کے نمائندے ہندوستان کے خاص خاص سائنس دانوں کے نمائندے صحت عامہ اور طب کے میدان کے ممتاز کام کرنے والے متعلقہ بنیادی سائنسوں کے غیر طبی نمائندے اور وہ لوگ شامل ہوں گے جنہیں صحت عامہ کے انتظام کا تجربہ ہوگا۔ سائنسی بورڈ تحقیقات کے کام کی ترقی کے لئے رقمیں دینے کی مجلس انتظامیہ کو سفارش کرے گا جسے یہ رقمیں دینے کی منظوری دینے کا اختیار حاصل ہوگا۔

**ملیریا** ملیریا ہندوستان میں سب سے زیادہ اہم بیماری ہے۔ ہندوستان کے ملیریا انسٹی ٹیوٹ کی توسیع صوبوں میں ملیریا کے انسداد کے لئے ادارے اور جماعتیں قائم کرنے کی سفارش کی گئی ہے۔

**علاج معالجہ کے دیسی طریقے** کمیٹی نے سفارش کی ہے کہ اس سوال کو صوبائی حکومتوں پر چھوڑ دینا چاہیئے کہ صحت عامہ کا انتظام کرنے اور طبی امداد دینے میں علاج معالجہ کے دیسی طریقوں کو کتنا حصہ ملنا چاہیئے۔ کمیٹی نے بتایا ہے کہ صحت عامہ اور اندادی معالجہ کا مسئلہ علاج معالجہ کے دیسی طریقوں کی حد کے باہر ہے جن کا معالجہ کے اسی قسم کے شعبوں دایہ گیری اور امراض نسوانی اور اعلیٰ جراحی سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ کمیٹی کا خیال ہے کہ طبابت کے باقاعدہ طریقوں کو نہ تو مشرقی سمجھنا چاہیئے اور نہ مغربی بلکہ اسے باقاعدہ معلومات کا ایک ایسا مجموعہ سمجھنا چاہیئے جو تمام دنیا کی ملکیت ہے۔

**دوائیں اور ضروری طبی اشیاء** کمیٹی نے بیان کیا ہے کہ ملک کے تمام طبقوں کے لئے عمدہ مطلوبہ دوائیں اور طبی اشیاء مناسب مقدار میں مہیا کرنا ضروری ہے اور اس کی آخری ذمہ داری ہندوستان کی حکومتوں پر عائد ہونی چاہیئے ملک کو تمام ضروری اشیاء جہاں تک ہو سکے خود تیار کرنی چاہئیں۔

**صحیح اعداد و شمار** کمیٹی نے یہ بتایا ہے کہ اس وقت جو اعداد و شمار موجود ہیں وہ غیر صحیح اور نامکمل ہیں۔ اور سفارش کی ہے کہ انہیں بہتر بنانے کے لئے تدابیر اختیار کی جائیں۔ نیز مرکز میں اہم اعداد و شمار اور آبادی کا ایک رجسٹرار جنرل اور صوبوں میں رجسٹرار مقرر کئے جائیں۔

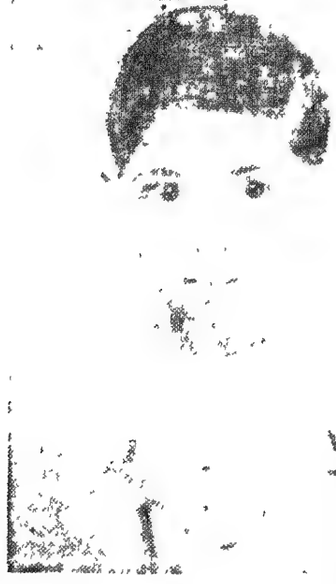
**آبادی کا مسئلہ** کمیٹی کی رائے میں آبادی کا اضافہ ایک زیادہ سخت مسئلہ بن جائے گا اس کی جلد کوئی توقع نہیں کہ ہندوستان کثیر تعداد میں ترک وطن کر کے دوسرے ملکوں میں چلے جائیں اور اس طرح آبادی کے اضافہ کا بار کم ہو جائے اگر آبادی کے بڑھنے کا انسداد نہ کیا گیا تو اس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ ملک میں جتنی پیداوار ہو سکتی ہے وہ اس کی آبادی کے لئے کافی نہ ہو سکے گی۔ کمیٹی کے نزدیک صرف حسب ذیل عملی تدابیر اختیار کی جا سکتی ہیں۔

(۱) معیار زندگی کو بلند کرنے کے طریقے اختیار کئے جائیں۔

(۲) ملک کے خاص حالات کی وجہ سے جو پابندیاں ہیں ان کے مطابق لوگوں کو مرتبہ کنٹرول (ضبط تولید) کے متعلق معلومات مہیا کی جائے۔ کمیٹی کے تمام ارکان کی متفقہ رائے ہے کہ جن صورتوں میں حمل کی وجہ سے ماں یا بچہ کو

# والدین کا اولین فرض بچہ کی نفسیات کو سمجھنے کی عادت ڈالیں

بچوں کا چوتھا شمارہ



(آصف الزماں ابن پرویز)

مائیں ہوں کہ باپ بہت کم ایسے ہیں جو بچہ کی نفسیات سے واقف ہوتے ہوں والدین کا یہ اولین فرض ہونا چاہیئے کہ وہ بچہ کی نفسیات کو سمجھنے کی عادت ڈالیں۔ ہمارا تو یہ خیال ہے کہ بچہ کی بہت سی مصیبتیں اور اکثر بیماریاں اس کی نفسیات سے اغماض کا نتیجہ ہوا کرتی ہیں ماحول ہی بچہ کی تعمیر کرتا ہے اس لئے ہم ماؤں سے بالخصوص اپیل کرتے ہیں کہ وہ بچہ کی نفسیات کو جاننا سب سے پہلے سیکھیں۔ اس کے بعد ماؤں پر بچہ کے تعلق سے جو ذمہ داری عاید ہوتی ہے وہ ان کی بہتر پرورش اور مناسب داشت و پرداخت ہے اس لئے اپنی غذا کو بہتر سے بہتر بنانا اتنا ہی ضروری ہے جتنا بچہ کے لئے ماں کا دودھ۔ کیونکہ ماؤں کی صحت اپنے بچہ کی صحت سے اس قدر مشترک ہے کہ اس کی صحت اس کے بچہ کی اور اس کے بچہ کی صحت اس کی صحت ہے ——

ایڈیٹر


| | | |
|---|---|---|
| جلد ۵ | ۲۴/۷ خورداد ۱۳۵۵ ف م ۲۵/۸ جمادی الاول ۱۳۹۵ ھ م ۲۰/۱۱ اپریل ۱۹۴۶ ع | ۱۳ و ۱۴ شمارہ |

# ماہنامہ حکیم دکن کا معلومات آفریں سوا سالنامہ "درد"

"رسالہ حکیم دکن دس سال سے نہایت کامیابی اور اپنی شگفتگی کے ساتھ شائع ہوتا اور ہر مہینہ اپنی افادیت اور معلومات آفرینی سے عامۃ الناس کو استفادہ کا موقع دیتا ہے مدیر محترم حکیم محمد ظفر الدین صاحب ناصر قابل مبارکباد ہیں کہ وہ ہر سال ہر نئے عنوان پر سلیقہ مندی کی کارکردگی اور حسن ترتیب کے ساتھ سالنامہ پیش کیا کرتے ہیں ذیل میں سالنامہ درد کا پیش لفظ شائع کیا جا رہا ہے جس سے "درد" کی درد نوازی کا اندازہ ہو سکیگا۔

(ادارہ)

خنجر چلے کسی پہ تڑپتے ہیں ہم امیر
سارے جہاں کا درد ہمارے جگر میں ہے

یہ سالنامہ "درد" کے نام سے موسوم ہے درد کی اذیت اور اہمیت سے کس کو انکار ہو سکتا ہے آدمی۔ فرزند پیدائش ہی سے درد آشنا ہو جاتا ہے درد کے بغیر اس کی ولادت ہی عمل میں نہیں آتی پھر تا دم زیست قسم قسم کے دردوں سے اسے سابقہ پڑتا رہتا ہے غریب ہو یا امیر شاہ ہو یا گدا کوئی اس کی زد سے بچے رہنے کا دعویٰ نہیں کر سکتا درد سے دوچار ہونا ناگزیر ہے معمولی سے معمولی درد انسان کو بے قرار اور بے تاب کر دیتا ہے خارجی اور داخلی اسباب سے سر سے پاؤں تک مختلف النوع کے درد پیدا ہوتے رہتے ہیں جن سے صبر و سکون قایم ہو جانا مشکل ہو جاتا ہے اگر ان کے اندفاع کے تدابیر اور تسکین دینے کے اصول سے آگاہی نہ ہو تو آلام و کرب کی شدت سے زندگی اجیرن ہو جاتی ہے بعض قسم کے درد تو اتنے شدید اور جاں گداز ہوتے ہیں کہ مریض موت کو حیات پر ترجیح دیتا ہے اور بعض وقت خودکشی پر آمادہ ہو جاتا ہے۔

اسی لئے اس سال ہمگیر بلائے جان کے پیش نظر سالنامہ کا موضوع "درد" قرار دیا گیا جس میں دردوں کا عام بیان، درد پیدا ہونے کے اسباب و وجوہ، مختلف قسم کے ملتے جلتے ہوئے دردوں کا فرق اور امتیازی نکات بغرض تشخیص صحیح ان کے دفعیہ کی تدابیر اور ازالہ درد کا علاج سہل و آسان زبان میں پیش کیا جا رہا ہے جہاں تک ممکن ہو سکا ہے چھوٹے موٹے معمولی اور شدید دردوں کا جامع تذکرہ ان کے علل و اسباب کی وضاحت علاج و تدابیر درج کر دیے گئے ہیں تاکہ پیشہ ور طبیب یا مبتلائے درد مریض بوقت ضرورت درد کی تکلیف رفع کرنے میں کامیابی حاصل کر سکے! درمحض قیاسی اور اختلافی نظریات کو نظر انداز کر دیا گیا ہے جس سے سوائے تضیع اوقات اور دماغی الجھن کے کچھ حاصل نہیں اور مسلمہ و مصدقہ اور تحقیق شدہ متفق الیہ مسائل ہی پر توجہ قرطاس کرنا ضروری سمجھا گیا۔

سالنامہ کو سات ابواب پر منقسم کیا گیا ہے اعلان کردہ ابواب میں ایک باب کو حذف کر کے اس کی بجائے متفرقات کا باب قایم کیا گیا ہر باب اپنی نوعیت کے لحاظ سے جدید و قدیم معلومات پر حاوی ہے اور درد کے سب پہلوؤں پر بحث کی گئی ہے۔

مجربات اور معالجات کے باب اپنی افادیت کے لحاظ سے بہت ہی کارآمد اور لائق استفادہ ثابت ہوں گے۔ محترمی حکیم محمد حیات صاحب ثابت ڈھونڈنے کی نے فنی اشیار کے تحت نہایت کشادہ دلی سے از سر تا پا ہر قسم کے درد کے مجرب نسخے پیش کر دیے ہیں اور جناب ڈاکٹر محمد عبد الشکور صاحب کلکتہ کا "درد دل" مضمون بڑی محنت اور جامعیت سے سپرد قلم کیا گیا ہے جس کا مطالعہ خود اس کی اہمیت کو واضح کر دے گا جس کے لئے حضرات موصوف خاص شکریہ کے مستحق ہیں باب متفرقات میں حکیم احمد الدین صاحب حیدرآبادی کا ہومیوپیتھک مضمون بھی اپنی جامعیت اور تحقیقی حیثیت سے خراج تحسین حاصل کئے بغیر نہیں رہیگا۔ ادبیات کا باب اپنی دلکشی کے ساتھ ساتھ فنی افادیت کے پہلو سے بھی معرا نہیں ہے بہرحال ہر شخص اپنے نقطہ خیال سے ایک رائے قایم کرتا ہے شاید ہی کوئی ایسا شخص ہوگا جو سالنامہ درد مطالعہ کرنے کے بعد کسی نہ کسی طرح اس سے متمتع ہو سکے گا ورنہ یقین کامل ہے کہ ہر اس شخص کو یہ سالنامہ رہبری کا کام دے گا جو کسی کے درد کے ہاتھوں نالاں ہوگا اور اس کی تکلیف سے تسکین پانے اور آرام حاصل کرنے کی راہ کا متلاشی ہوگا۔

ادارہ کی جانب سے سہل الحصول اور فوری اثر کرنے والے سادہ مرکب مجربات کا کافی مواد مہیا کیا گیا ہے جس سے حضر و سفر، جنگل و آبادی دیہات و شہر ہر مقام پر حاجتمند فائدہ اٹھا سکیں گے اور اتفاقیہ طور پر درد میں مبتلا ہو جانے کی صورتوں میں اس سے نجات پانے کے قابل ہو جائیں گے اس کی قیمت عہ اور حکیم دکن کا سالانہ چندہ تین روپیہ چار آنہ مقرر ہے۔

مدیر مسئول
حکیم محمد ظفر الدین ناصر

معاونین مدیر
محمد صلاح الدین (ایم ایس)، فلاح الدین احمد ناصر

[illegible]

[illegible]

[illegible]

بچوں سے اگر غلطیاں ہو گئی ہیں ان کی ان غلطیوں اور فروگذاشتوں اور مواخذہ نہایت متبادلہ سے کرنا چاہیئے۔ اسے بجائے یہ غصہ و غضب کا اظہار والدین کے جھگڑوں سے ہو جائے تو بہتر ہے بچے سے اس کی غلطیوں کا اظہار بار بار نہ کرنا چاہیئے ورنہ وہ بے حس اور بے ہیٹ ہو جائے گا۔ بچہ والدین کے حرکات و سکنات کا مطالعہ کرتا رہتا ہے۔ جب وہ اپنی کسی غلطی پر والدین کا چہرہ بدلا ہوا دیکھتا ہے تو اس پر ضرور اثر ہوتا ہے اور راز خود نصیحت حاصل کرتا ہے۔

بچوں کی ان غلطیوں پر کچھ اور سزائیں بھی دی جا سکتی ہیں۔ مثلاً انھیں سینما نہ دکھانا، مٹھائی چاکلیٹ وغیرہ نہ دینا۔ ان کی شوق کی چیزیں انھیں نہ دلانا۔ ان کے کھلونوں میں سے کسی ایک کھلونے کو ضبط کر لینا۔ غرض کہ سزا ہر غلطی کی حیثیت کے موافق ہونی چاہیئے۔ اگر کسی بچہ پر والدین کی ناراضی اور اس قسم کی سزاؤں کا کوئی اثر نہ ہو تو سمجھ لینا چاہیئے کہ وہ والدین کی صحبت میں تربیت نہیں حاصل کر سکتا۔ ایسے بچے کو کسی اچھے بورڈنگ ہاؤس میں بھیج دینا مناسب ہوگا تاکہ اچھے ماحول میں والدین کی محبت یاد آئے اور وہ اپنی

غلطیوں پر پشیمان ہو کر ان سے باز آنے کا [illegible]

[illegible]

[illegible]

[

# بچہ کی تربیت

(جناب مرزا سیف علی صاحب جاگیردار)

بچوں کی نشوونما میں فطرت اور تربیت دونوں کا حصہ شامل ہے۔ فطرت بچوں کو مختلف قوتیں عطا کرتی ہے اور تربیت ان قوتوں کو بہتر اور سیدھے [illegible] ہے۔ اس لئے سب سے پہلے یہ جاننا چاہئے کہ بچے کے فطری میلانات یا ان کے فطری قویٰ کی نمایاں خصوصیات [illegible] ان کے فطری [illegible] کے موافق [illegible] تعلیم و تربیت ہو۔ اصول تربیت [illegible] بچے کے متعلق ابتدا میں کوئی رائے [illegible] نہ قائم کرنی چاہئے نہایت احتیاط سے اس کی پرورش کرنی چاہئے جب وہ دو ڈھائی برس کا ہوگا تو تربیت کے اثرات قبول کرنے کا عادی ہو جائے گا اس میں ہر چیز کے دیکھنے بھالنے کا شوق پیدا ہوگا۔ اس میں زندگی کی حرکت شروع ہو جائے گی اور ایک دن "انسان" کی صورت میں دنیا کے سامنے آ جائے گا۔

بچوں میں استقلال مطلق نہیں ہوتا۔ ان کے لئے مستقل رائے نہیں ہوتی۔ ان کے دل میں ہر وقت نئے نئے جذبات اور خیالات پیدا ہوتے رہتے ہیں۔ اور ہر وقت نئی نئی چیزوں کے لئے مچلتے رہتے ہیں کبھی روتے ہیں اور کبھی ہنستے ہیں کبھی خوش ہوتے ہیں کبھی رنجیدہ ہوتے ہیں کبھی کسی چیز کو پسند کرتے ہیں اور کبھی کسی چیز سے بلا وجہ نفرت کرنے لگتے ہیں ان نیرنگیوں سے پتہ چلتا ہے کہ ان میں تلون بہت ہوتا ہے۔ ان کی اس قسم کی کمزوریوں پر تربیت دینے والوں کو قابو حاصل کرنا چاہئے

بچپن کا یہ انقلابی دور بچہ کی عمر کے پہلے سال سے شروع ہو کر چھ سات برس کی عمر تک رہتا ہے عام طور پر اس زمانے کو کوئی اہمیت نہیں دیجاتی حالانکہ یہی زمانہ سب سے زیادہ اہم اور توجہ کا مستحق ہے۔ اس سن میں بچہ غور و فکر کی عادت سیکھتا ہے اس [illegible] بچوں کی تربیت [illegible] ہے جو عادتیں اس سن میں بچہ [illegible] بلکہ پختہ ہو جاتی ہیں [illegible] ایک فلسفی کہتا ہے "ان [illegible] سے شروع ہوتی ہے [illegible] جنم لیتا ہے۔ جو عادتیں بچہ [illegible] جاتی ہیں وہ کبھی نہیں جاتیں [illegible] یتیم اکثر اوائل عمر ہی میں [illegible] جسم سے لپٹ جاتے ہیں۔ یہ وہ زمانہ ہوتا ہے کہ جب ہم [illegible] ماں یا دایہ کی حکومت [illegible]

بچوں کی تعلیم و تربیت کی نسبت والدین کو چند خاص اصول کا لحاظ رکھنا نہایت ضروری ہے سب سے پہلے ان کا باہمی اتفاق و اتحاد ہے جب تک یہ دونوں ایک دوسرے سے ہم خیال نہ ہوں بچوں کی تعلیم و تربیت صحیح اصول پر ہرگز نہیں ہو سکتی۔ والدین [illegible] بڑی غلطی جو سرزد ہوتی ہے وہ یہ ہے کہ وہ بچہ کو اپنی ذات سے جدا نہیں سمجھتے۔ بلکہ اپنا ایک عکس یا پرتو خیال کرتے ہیں اور اسی اصول پر اس کی تعلیم و تربیت کرتے ہیں مثلاً ایک سوداگر اپنے بچہ کو تجارت کی تعلیم دیتا ہے زمیندار کاشتکاری سکھاتا ہے۔ ڈاکٹر طب کی طرف راغب کرتا ہے۔ وکیل بیرسٹر بنانا چاہتا ہے اور معلم پروفیسر بنانے کی کوشش کرتا ہے۔ ایسا خیال بالکل بے اصول اور نہایت مضرت رساں ہوتا ہے۔ بچہ والدین کے وجود کا عکس یا سایہ نہیں ہوتا۔ اس کی ایک مستقل ہستی ہے اس کے احساسات اور جذبات والدین سے بالکل علیحدہ ہو سکتے ہیں اس کا مذاق جدا ہوتا ہے اس لئے یہ قطعاً ضروری نہیں کہ اس کے والدین نے جس قسم کی تعلیم حاصل کی ہے وہی اس کے لئے بھی موزوں ہو۔ بچوں کی تعلیم کا اصول یہ ہونا چاہئے کہ ان کی ذات کو ایک مستقل وجود تسلیم کیا جائے۔ اور ان کے خیالات جذبات اور مذاق کے موافق ان کو تعلیم دی جائے۔

بچہ کی عمدہ تربیت کے لئے سب سے زیادہ [illegible] کی فضا موقع ہے جب تک [illegible] ہم خیال اور [illegible] انسانیت کے پابند نہ ہوں بچہ کی تربیت خاطر خواہ نہیں ہو سکتی سخت افسوس ہے کہ ہمارے اکثر گھروں کا ماحول بچوں کے لئے [illegible] ہوتا ہے کبھی ماں اپنے طرز عمل سے [illegible] کراتی ہے [illegible] کا باپ کتنا ناانصاف خود غرض اور خود پسند ہے اور کبھی باپ اس کو غیر شعوری طریقہ پر یہ بتلاتا ہے کہ اس کی ماں کتنی جاہل بدمزاج اور توہم پرست ہے۔ یہ بھی بڑی بدبختی کی دلیل ہے کہ والدین اکثر [illegible] میں اس وقت لڑتے جھگڑتے اور غیر مہذب لفظوں کا تبادلہ کرتے ہیں جب کہ ان کے بچے ان کے چشم دید گواہ ہوتے ہیں۔ اس قسم کی ان بن کے نظارے بچوں کو بدکیف کر دیتے ہیں۔ اور ماں باپ کی نسبت ان کا حسن ظن کم ہو جاتا ہے اور رفتہ رفتہ ان کی نظروں میں والدین کی کوئی وقعت باقی نہیں رہتی اگر والدین اپنا وقار بچوں کی نظروں میں قائم رکھنا چاہتے ہیں تو ان کے سامنے کبھی لڑنا جھگڑنا اور غصہ میں آ کر ایک دوسرے کو صلواتیں سنانا چاہئے

شاید ہی کوئی گھر ایسا ہوگا جہاں میاں بیوی میں تکرار رنجی نہ ہوتی ہو مگر ایسی لڑائی جس کا اخلاقی اثر فوراً نقش قبول کرنے والی طبیعتوں پر برابر ہوتا ہو ہرگز نہ ہونی چاہئے۔ بچے کی پرورش جس ماحول میں ہوتی ہے اس کی خوبو اس کے دماغ میں کچھ اس طرح بس جاتی ہے کہ ایک دن وہ اسی کا مجسمہ بن جاتا ہے اگر اس ماحول میں خود غرضی خود پسندی اور انانیت کے جراثیم موجود ہوں تو بچہ میں بھی یہی عیب آہستہ آہستہ گھر کر جاتے ہیں اور اگر محبت یگانگت اتفاق اور خود اعتمادی کا رنگ گھر کی فضا پر چھایا ہوا ہے تو بچہ بھی خود کو اسی رنگ میں رنگتا جاتا ہے۔

بچوں میں اکثر یہ عادتیں ہوتی ہیں کہ کسی کا منہ چڑا دیا کسی کو گالی دیدی کسی کو برا بھلا کہہ دیا۔ کسی کو ٹھوکر مار دی یہ بچوں کا قصور نہیں ہے۔ لائق والدین کی صحبت ان کی تربیت اور گھر کی فضا کا اثر ہے والدین جب کسی محفل میں کسی کو بنانے لگتے ہیں۔

# ئی ضروریات

[illegible]

کم خراب ہوا کرتا ہے۔ اوپر کا دودھ پلانے میں بیماری لگ جانے کا اندیشہ ہوتا ہے خاص طور پر ان غریب لوگوں کے لئے یہ اندیشہ زیادہ ہوتا ہے جن کے پاس [illegible] اور احتیاط کا کچھ [illegible] نہیں ہوتا [illegible] اس سے یہ نتیجہ نکالنا [illegible] بچے کو ماں کا دودھ [illegible] تو ماں یا بچے کی خوراک [illegible] کی ضرورت نہیں ہے۔ اگر بچہ صرف ماں کا دودھ ہی پیتا رہا ہے تو [illegible] امر کی سخت ضرورت ہے کہ [illegible] باقاعدہ اور کافی مقدار میں [illegible] دودھ [illegible] بچے کی صحت کا دارومدار بڑی حد تک [illegible] اور دودھ پلانے کے زمانے میں خوراک پر ہے۔ چونکہ بچے کی غذا پہنچانے میں ماں کی توجہ بہت [illegible] صرف ہوتی ہے۔ اس لئے اس زمانہ میں [illegible] کی ضرورت [illegible] ہے۔ حمل کے آخری مہینوں میں اور دودھ پلانے کے زمانہ میں ماں اور بچے کی صحت کے لئے غذائی [illegible] ضروریات میں حسب ذیل اضافہ لازمی ہے۔

| | | | |
|---|---|---|---|
| کیلوریاں | ۲۰ فی صدی | پروٹین | ۵۰ فی صدی |
| کیلشیم | ۱۰۰ فی صدی | کیلسیم | ۱۰۰ فی صدی |
| لوہا | ۵۰ فی صدی | فاسفورس | ۵۰ فی صدی |

حاملہ اور دودھ پلانے والی عورت کے لئے مختلف قسم کی وٹامنز کی ضرورت بھی کافی بڑھ جاتی ہے۔

ہندوستان کے غریب طبقہ کی عورتوں کے یہاں، جنہیں صحت بخش غذائیں کافی مقدار میں میسر نہیں ہوتیں، بڑھتے ہوئے بچے کی ضرورت کو پورا کرنے کے لئے کافی دودھ اترتا ہی نہیں۔ مناسب مقدار میں عمدہ غذا کھانے والی عورتوں کے مقابلہ میں تھوڑا کافی غذا کھانے والی عورتوں کے دودھ کی روزانہ مقدار ایک تہائی کم ہوتی ہے۔ دودھ کی مقدار عمدہ خوراک کو مناسب مقدار میں بڑھا کر کسی حد تک بڑھائی جا سکتی ہے۔ عملی طور پر ماں کے دودھ کے ـــــ کافی مقدار میں ہونے کے لئے جب بڑی پہچان یہ ہے کہ بچے کے وزن میں مسلسل [illegible] اضافہ ہو رہا ہے۔ دودھ پینے سے پہلے اور دودھ پینے کے بعد بچے کا وزن کر کے دودھ کی مقدار کا اندازہ لگانے کی ضرورت صرف اسی وقت ہوتی ہے جب بچہ ہر ہفتہ میں چار پانچ اونس نہ بڑھ رہا ہو۔ اگر ماں کا دودھ کم ہو [illegible]

## اوپر کا دودھ

بچے کی خوراک میں [illegible] دوسرے دودھ کو مناسب طور پر شامل کرنے [illegible] ہو جاتا ہے [illegible] بچے کو ماں کا دودھ [illegible] ہیں [illegible] سے [illegible] کے دودھ [illegible] [illegible] عام طور پر [illegible] کیا جاتا ہے [illegible] [illegible] کے [illegible] حیثیت بھی تقریباً [illegible] جنہیں [illegible] ہوتی ہے [illegible] کیونکہ [illegible] جب بچہ کو ماں کے [illegible] کوئی دوسرا دودھ پلایا جائے تو اس [illegible] پاکیزگی [illegible] ضرور ملانا چاہئے [illegible] [illegible] کے دودھ کے [illegible] [illegible] پانی کی مناسب مقدار [illegible] کی مقدار عورت کے دودھ کی مقدار کے قریب ہو جاتی ہے۔ دوسری قابل توجہ بات یہ ہے کہ جانور کے دودھ کے مقابلہ میں عورت کے دودھ میں یوں بھی مٹھاس زیادہ ہوتی ہے۔ جب اوپر کے دودھ میں پانی ملا دیا جاتا ہے تو اس کی مٹھاس ماں کے دودھ کی مٹھاس سے اور بھی کم ہو جاتی ہے، مٹھاس کی اس کمی کو پورا کرنے کے لئے عام طور پر بچوں کو دیتے وقت اوپر کے دودھ میں چینی یا کھانڈ ملانی پڑتی ہے۔

اگر بچے کو ابتدائی چند دنوں میں ہی گائے کا دودھ پلانے کی ضرورت پڑے تو ایک حصہ دودھ میں پانی ملانا چاہیئے۔ پانی کی مقدار آہستہ آہستہ اس قدر کم کرنی چاہئے کہ پہلے ہفتے کے آخر میں دودھ اور پانی برابر ہو جائے اور چھ مہینے کے بعد صرف خالص دودھ ہی دیا جائے۔ کھانڈ کی مقدار روزانہ ایک چھوٹا چمچہ یعنی تقریباً ۲ گرام دو ماہ تک آہستہ آہستہ بڑھا کر ۱۶ دن میں چار چمچے یعنی ۲۴ گرام تک

سمجھا جاتا ہے بچوں میں کودنا پھاندنا اور دوڑ دھوپ ایک فطری چیز ہے جو ان کے اعضا کو بڑھاتی جسمانی قوت میں اضافہ کرتی اور ان کی صحت و تندرستی کو جس چوبی قائم رکھتی ہے ان کی فطری امنگ ان کو اچھلنے کودنے شور و غل مچانے اور دوڑنے بھاگنے پر آمادہ کرتی ہے۔ مگر بعض نادان والدین ان کو ان حرکتوں سے بے جا روکتے اور سزائیں دیتے ہیں۔ بچوں کے کھیلنے کودنے سے روکنا ان میں بڑوں کی فطرت پیدا کرنا ہے اور ان کو سست و کاہل بنانا ہے جس کی وجہ سے ان کی صحت پر نہایت خراب اثر پڑتا ہے اور وہ آئے دن بیمار اور سست نظر آتے ہیں۔ آج کل کوسے بچوں کو روکنا ان کو وہ دل بنا دینا ہے اور ان کی طبیعت سے اچھ جاتی رہتی ہے یہ ضروری ہے کہ ان کو بیہودہ اعمال اور غیر مہذب عادات سے منع کیا جائے۔

انسان کی زندگی میں رجحانات بھی پائے جاتے ہیں اور تحقیق اول بھی یہ دونوں اپنی اپنی جگہ قائم ہیں معلم کا فرض ہے کہ بچے کے رجحانات کا گہرا مطالعہ کرے اور اس کے رجحانات کو صحیح راستہ پر لگائے۔ بچہ کا آئندہ رجحان اس کے موجودہ رجحانات سے بہت زیادہ اہمیت رکھتا ہے۔ اس لئے سخت ضروری ہے کہ اس کے رجحانات میں ابتدا ہی سے بتدریج ایسی راست روی پیدا کرے کہ وہ آئندہ قوم کا بہترین اور قابل فخر فرد بن سکے۔

بچوں کی تعلیم و تربیت سہل اور آسان کام نہیں تعلیم کے معنی چند کتابیں رٹا دینے کے نہیں ہیں تعلیم کا مقصد بچہ کو حقیقی معنوں میں "انسان" بنانا ہے آدمیت اور شئے ہے علم ہے کچھ اور چیز۔ تعلیم کا پہلا اصول یہ ہونا چاہئے کہ جب تک بچہ مبادیات کو اچھی طرح سمجھ نہ لے اس کو آگے نہ بڑھایا جائے جو بات بتائی جائے اور جو سبق اس کو دیا جائے وہ عملی طور پر اس کے دل و دماغ کا ایک جزو بن جائے معلم کو چاہئے کہ بچہ میں معمولی مسائل کے سمجھنے کی قابلیت پیدا کرے اور وہ اپنی سمجھ سے کام لینے کی عادت ڈالے کسی مسئلہ کو سمجھانے سے پہلے بچہ کو سمجھنے کی کوشش کرنے دینا چاہئے۔ اگر باوجود کوشش کرنے کے

۲

بقیہ صفحہ ۱

# بچہ کا حق اور آپ کا فرض

اس کی وجہ سے آپ کی اور آپ کی اولاد کے درمیان محبت کے قدرتی لگاؤ کے ساتھ الفت کا ایک رشتہ بھی قائم ہو جائے گا آپ کو اپنے گھر کے اور اپنے دل کے دروازے بند کر کے اپنی زندگی کو جماعتی زندگی سے الگ کرنے کی جو عادات ہو گئی ہیں وہ چھوٹ جائے گی اور آپ کا دل اتنا بڑا ہو جائے گا کہ وہ بہت خالی خالی لگے گا اگر آپ اس میں اپنی خواہشوں کے ساتھ ان حوصلوں کو جگہ نہ دیں گے جن سے جماعت کی زندگی بنتی ہو آپ اپنی اولاد کو صحیح تربیت دینے کے لئے قابل نہیں بن سکتے لیکن آپ اپنی باتوں سے اور اپنے کاموں سے اپنے شوق اور اپنی آرزوؤں سے یہ ظاہر کر سکتے ہیں کہ آپ تہذیب اور اخلاق کی اس دولت کا وارث بننا چاہتے ہیں جو انسان نے ہزاروں برس میں طرح طرح سے اپنی جان کھپا کر حاصل کی ہے اور اس دولت کو آنے والی نسلوں کے لئے محفوظ رکھنے کی خاطر آپ اپنی جان کھپانے کو تیار ہیں ممکن ہے کہ آپ بالکل کامیاب نہ ہوں آپ کی محنت کا نتیجہ نہ نکلے آپ کے شوق پورے نہ ہوں آپ کا دل آرزوؤں میں تڑپ تڑپ کر رہ جائے اس کی ذرا بھی پروا نہ کیجئے آپ کی اولاد کو آپ کے خلوص پر اعتبار ہوا تو آپ کی ناکامیاں اس کی محبت کو بڑھائیں گی وہ آپ کو دلاسا دے گی سہارا دے گی بوجھ اپنے اوپر لے لے گی اور ممکن ہے جو کامیابی آپ کو نصیب نہ ہوئی ہو اسے وہ تقدیر کے ہاتھ سے چھین کر آپ کے قدموں پر رکھ دے۔

بقیہ صفحہ ۱۴

# بچوں کے کھیلوں کا مسئلہ

گڑیا کی شادی ہی کو لیجئے گڑیا کے کپڑے تیار کرنا دعوت کا انتظام کرنا جہیز جمع کرنا مہمانوں کی خاطر تواضع کرنا اور ایسے ہی بہت سے کام جن سے شادیوں میں سابقہ پڑتا ہے بچیوں کی آئندہ زندگی میں پیش آنے والے ہوتے ہیں کیا برا ہے اگر ایک کام دو کاج کے اصول پر کھیل کھیل میں کام کی باتیں معلوم ہو جائیں میں یہ نہیں کہتی کہ لڑکیوں کو دوسرے کھیلوں سے محروم رکھا جائے۔ بلکہ میں کھیل کو محض کھیل کے لئے کھیلنے کی قائل نہیں بلکہ کھیل کو کھیل ہی کے نام اور کھیل ہی کی طرح آئندہ زندگی کی بنیاد قرار دینا چاہتی ہوں۔ غرض بچوں کے لئے کھیلوں کا مسئلہ بھی ہماری توجہ کا مستحق ہے اس لئے کہ کھیلوں کا سیرت اور کردار پر کافی اثر پڑتا ہے اگر آج ہم نے کھیل کو محض کھیل سمجھ کر نظر انداز کر دیا تو کل ہمیں اس کھیل کو حقیقت کے بھیس میں دیکھ کر افسوس کرنا پڑے گا۔ اس لئے میں چاہتی ہوں کہ ہم کھیلوں کو اہمیت دیں اور ان سے بچوں کی زندگی بنانے میں مدد لیں۔ اگر آج تک آپ نے اس پر غور نہیں کیا ہے تو آج ہی غور فرمائیے آپ کو معلوم ہوگا کہ کھیلوں کا صحیح انتخاب کر کے اور کھیلوں سے صحیح کام لیکر ہم بچوں کی تربیت میں کس قدر اہم کام لے سکتے ہیں۔

(دکن ریڈیو سے شکریہ)

۴ وہ کسی مسئلہ کو سمجھا نہ سکے تو استاد کو اسکی مدد کرنی چاہئے غرضکہ معلم کو صحیح طور پر اپنی قابلیت سے بچوں کو استفادہ کرنے دینا چاہئے تاکہ اسکی ذہنی نشوونما میں کوئی رکاوٹ نہ ہو اسکا فرض ہے کہ بچوں میں بلند خیالی اور عالی ہمتی پیدا کرے تحقیق اور دریافت کی قابلیت کو پامال نہ ہونے دے اسکے ساتھ ساتھ انہیں دینی اور خود اعتمادی کے جذبات کو بھی بیدار رکھے جو تعلیم کا فرض ایک معلم کے لئے ایسا مقدس اور اہم ہے کہ اس پر قوم کا سارا آئندہ دارومدار ہے

# بچہ کی پہلی درسگاہ ماں کی گود ہے

## قوم کی تشکیل میں عورت کا حصہ

از جناب [illegible]

[illegible]

انسانی تہذیب و تمدن کا پہلا دماغی ادارہ گھر ہے۔ ماں کی گود ہی میں بچہ کی نشوونما کا آغاز ہوتا ہے۔ [illegible] نام ہے جہاں [illegible] اور [illegible] کے لئے [illegible] عورت [illegible] ارادی بات تمام ہوتے ہیں [illegible] جاتا ہے۔ مقولہ عام ہو گیا ہے کہ جس قوم کی عورتیں علم [illegible] ہوں [illegible] ماں [illegible] ہوتا ہے۔ بچہ کی [illegible] کا حصہ ماں کا ہے۔ کیونکہ بچہ جب آنکھ کھولتا ہے [illegible] اسی کو دیکھتا ہے۔ اسی کے حرکات کا مشاہدہ کرتا اور ان کی نقل کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ وہ ان کے ہی اثرات کے ماحول میں نشوونما پاتا ہے۔ پس قوموں کا مستقبل بنانے کا اور ان کی ترقی کا باعث صرف عورت ہے۔ جس قوم میں عورتوں کی حالت پست ہے وہ قوم تنزل کے سیلاب میں بہہ جاتی ہے۔

اکثر ماہرانِ تعلیم نے گھر یعنی ماں کی گود کو اولین ادارہ قرار دیا ہے اور اس زمانہ کے اثرات کو بہت اہمیت دی ہے۔ کیونکہ بچہ کی سیرت و کردار کی تشکیل یہیں سے ہونے لگتی ہے۔ ماں ہی بچہ کی اخلاقی روحانی جسمانی تربیت کی ذمہ دار ہے۔ بچہ کی ابتدائی عمر کا حصہ نہایت اہم ہے۔ انسانی بچہ میں تعلیم کی اثر پذیری کا مادہ پیدائش کے [illegible] تربیت کا پابند ہوتا ہے۔

[illegible]

[illegible] عورت کی تعلیم کو اسی قدر اہمیت دی ہے جتنی کہ مرد کی تعلیم کو ہے۔ [illegible] تسلیم اس نے یوں کیا ہے پہلا زمانہ انسانی دوسرا حیوانی تیسرا روحانی ہے۔ انسانی زندگی کا زمانہ ماں کی گود میں گذرتا ہے جس کی مدت اس نے پیدائش سے چھ سال تک بتلائی ہے۔ اس زمانہ میں حواس کی تربیت پر بہت زور دیا جاتا ہے۔ اور یہ زمانہ دوسرے تمام زمانوں کا اساسی پایہ ہے۔ عورتوں کی تعلیم کے لئے اس کی ایک کتاب ہینڈ بک فار موتھرس نہایت مقبول عام ہوئی۔ اس میں ان تمام چیزوں کی طرف اشارہ کیا گیا ہے جو ایک ماں کے لئے جاننا اور عمل کرنا ضروری ہے۔ جو ماں تعلیم یافتہ اصلی معنی میں ہوگی وہ اپنی اولاد کی تربیت بہترین طریقہ پر کر سکیگی۔ مادری زبان کو بھی اس سلسلہ میں اس نے لازمی قرار دیا ہے۔ وہ کہتا ہے انسانی بچہ کا مثال ایک پودے کا سی ہے۔ [illegible]

[illegible] اور ہر سال [illegible] ماں [illegible] بچہ کی [illegible] ہے۔ [illegible] ہے۔ [illegible] ہے۔

[illegible] پانی چاہیے۔ ابتدائی چند دنوں [illegible] بچے کو [illegible] دودھ پلانا چاہیے اس کے [illegible] روزانہ [illegible] ایک [illegible] روزانہ [illegible] دودھ [illegible] پلانا چاہیے [illegible] ہیں [illegible] ہایت تیز گرم پانی سے صاف کرنے چاہئیں [illegible] پینے سے بچے کی خوراک میں کمی نہ کسی صورت میں حیاتین [illegible] ضرور شامل ہونا چاہیے۔ اس کی کم سے کم روزانہ مقدار [illegible] کی [illegible] ہونی چاہیے۔ اس مقصد کے لئے عام [illegible] کے ڈبے [illegible] اسٹارکا رس [illegible] اور [illegible] پانی [illegible]

اگر بچہ تندرست ماں یا گائے کا عمدہ اور [illegible] پانی ملا ہوا دودھ پینے والے بچے کو [illegible] حیاتین [illegible] کی ضرورت نہیں ہوتی مگر عام حالات [illegible] یہ مناسب ہے کہ بچہ [illegible] دن کی عمر سے روزانہ مچھلی کا تیل دیا جائے۔ اور اس مقدار کو [illegible] شروع کر کے آہستہ آہستہ دوسرے [illegible] کے آخر میں چائے کے ایک چمچے تک پہونچا دینی چاہیے۔

مچھلی کا تیل (کاڈ لیور آئل) اس لئے مفید ہے کہ اس میں حیاتین د موجود ہوتی ہے۔ ہندوستان کے بہت سے حصوں میں یہ حیاتین بدن کو دھوپ کے اثر سے حاصل ہو جاتی ہے۔ شمالی ہند کے بعض حصوں میں جہاں عام طور پر بچوں کو سوکھے کی بیماری ہو جاتی ہے۔ حیاتین د کا استعمال نہایت ضروری ہے۔

[illegible] دنوں سے پہلے پیدا ہونے والے مریض بچوں کی خوراک میں خوراک مختلف طریقے سے دیا جاتا ہے۔ ایسے بچوں میں جنہیں نو مہینے سے زیادہ عرصہ تک صرف دودھ ہی پر پالا جاتا ہے خون کی کمی کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ جو غذا میں خوراک شامل کر کے رفع کی جا سکتی ہے۔

## ڈبہ کا دودھ

مختلف ملکوں میں آج کل ماں کے دودھ یا گائے کے تازہ دودھ کے بجائے ڈبہ کا دودھ اور دوسری مختلف قسم کی بچوں کی غذائیں استعمال کرنے کا رواج بڑھ رہا ہے۔ ہندوستان میں گو یہ رواج امیروں تک محدود ہے تاہم غریب طبقہ کے لوگ بھی بچوں کے لئے ڈبہ کا دودھ وغیرہ خریدتے ہیں۔ چونکہ خریدنے والے سمجھتے ہیں کہ وہ اپنے بچوں کے لئے بہترین غذا خرید رہے ہیں اس [illegible] ہوگا کہ [illegible] دودھ کی مختلف قسموں [illegible] حاصل کیا جائے اور تعلیم یافتہ [illegible] چیزوں کی کیفیت و قدر و قیمت سے پورے طور پر واقف ہوں۔

پانی اڑایا ہوا پھیکا دودھ ڈبہ کا پھیکا دودھ گائے کے دودھ کے [illegible] عرق سے بہت زیادہ درجہ حرارت پر گرم کر کے [illegible] جاتا ہے۔ اس عمل سے دودھ میں جس قدر پانی ہوتا [illegible] وہ اڑ جاتا ہے اور عام دودھ کی نسبت دگنا گاڑھا ہو جاتا ہے اس میں پانی ملا کر دوبارہ عام دودھ کی طرح استعمال کے قابل بنایا جاتا ہے۔ یہ پانی ملا ہوا دودھ پھیکا جما ہوا دودھ بھی کہا جاتا ہے۔ یہی ہندوستان میں ڈبہ کا دودھ کہلاتا ہے۔ یہ دودھ ایک صحت بخش خوراک ہے اور اسے بچوں اور بالغوں کی خوراک میں عام دودھ کے بجائے استعمال کیا جاتا ہے لیکن اس کے استعمال میں بڑی خرابی یہ ہے کہ ڈبہ کھولنے کے بعد زیادہ دیر تک یہ دودھ اچھی حالت میں نہیں رہتا۔ دوسرے اس طرح کے دودھ کی تیاری میں حیاتین ج ضائع ہو جاتی ہے اس لئے ضروری ہے کہ ایسے بچوں کو جن کی پرورش اس دودھ پر ہو حیاتین ج پھلوں کے رس کی صورت میں بہم پہونچائی جائے۔ اگر ڈبہ کا دودھ احتیاط سے تیار کیا گیا ہے تو اس کی غذائی قدر و قیمت لاغر اور ناکارہ گایوں سے حاصل کئے ہوئے تازہ یا پانی ملے ہوئے دودھ سے بہتر ہوتی ہے۔

## جما ہوا میٹھا دودھ

جما ہوا میٹھا دودھ بھی پانی اڑائے ہوئے دودھ کے طریقے پر تیار کیا جاتا ہے فرق صرف اتنا ہے کہ اس کی تیاری کے وقت درجہ حرارت اتنا زیادہ نہیں ہوتا۔ دوسرے دودھ میں کھانڈ ملا دی جاتی ہے۔ تیار شدہ دودھ میں ۲۰ فی صدی تک کھانڈ ملی ہوتی ہے۔ چھوٹے بچوں کی غذا کے طور پر استعمال کرنے کے لئے اس دودھ کی سفارش نہیں کی جا سکتی۔ کھانڈ کی زیادتی کی وجہ سے اس دودھ میں اسی حد تک لحمیہ، چکنائی اور حیاتین کی کمی ہوتی ہے۔ شکر کی یہ زیادتی بچے کی آنتوں پر برا اثر ڈالتی ہے اور اس کے ہاضمہ میں فتور پیدا کر دیتی ہے۔

## دودھ کا سفوف

گائے کے دودھ کو بلند درجہ حرارت پر تیز ہوا سے اڑا کر مختلف طریقوں پر سفوف بنایا جاتا ہے اس سفوف میں محض دودھ کے ٹھوس اجزاء ہوتے ہیں۔ دودھ کا سفوف جس میں [illegible] پانی ملا کر دوبارہ دودھ بنایا جاتا ہے نہایت عمدہ خوراک ہے جسے بچوں کو غذا کے طور پر دیا جا سکتا ہے بہت سی قسموں کے "خشک دودھ" جنہیں ماں کے دودھ کے مثل بنانے کی پوری کوشش کی جاتی ہے بچوں کے لئے اور بڑی عمر کے دودھ کے طور پر استعمال ہو رہے ہیں اس لئے اس خیال رکھنا چاہیے کہ ایسے بچوں کی خوراک میں جنہیں خشک دودھ دیا جا رہا ہو حیاتین ج کسی نہ کسی شکل میں ضرور شامل کر لینا چاہیے۔

"خشک دودھ" خالص یا مکھن نکلے ہوئے دودھ سے تیار کیا جاتا ہے۔ مکھن نکلے ہوئے دودھ کا مطلب ہے جس سے چکنائی نکل چکی ہوتی ہے خالص اور عمدہ دودھ کے سفوف سے سستا ملتا ہے۔ لیکن مکھن نکلے دودھ ہی پر کسی حالت میں بچوں کو نہ رکھا جائے کیونکہ اس میں حیاتین الف کی کمی ہوتی ہے۔ اس کی وجہ سے بچہ آنکھ کی ایک سخت بیماری میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ بلکہ حیاتین الف ہی کی کمی اندھے پن کا عام سبب ہے۔

مکھن نکلے ہوئے نئے ہوئے دودھ کا تنہا استعمال خاص طور پر خطرناک ہے اگر بچہ کی خوراک میں ساتھ ہی ساتھ ایسی چیز کو (مثلاً مچھلی کا تیل) شامل کر دیا جائے جس میں حیاتین الف موجود ہو، تو پانی اڑائے ہوئے دودھ اور مکھن نکلے ہوئے دودھ کے سفوف سے بنایا ہوا دودھ بغیر کسی اندیشے کے دیا جا سکتا ہے البتہ بہتر ہی غریب ماں باپ کے بچوں کے لئے مکھن نکلے ہوئے خشک دودھ کی استعمال کی سفارش کی جاتی ہے کیونکہ انہیں اگر یہ سستا دودھ بھی نہ دیا جائے تو ہو سکتا ہے کہ وہ دودھ سے بالکل محروم رہیں۔ لیکن ایسی صورت میں حیاتین الف کا ساتھ غذا میں شامل کر لینا نہایت ضروری ہے۔ ذرا بڑی عمر کے بچوں کو جنہیں ملی جلی غذا دی جا سکتی ہے۔ مکھن نکلے ہوئے دودھ سے بیشک بہت فائدہ ہو سکتا ہے۔

# اور پرورش کی اہمیت

علی بیگ صاحبہ

[illegible]

[illegible] معلوم ہوا ہے کہ تندرست بچہ کا وزن پیدائش کے وقت [illegible] ہوتا ہے۔ ابتدائی چار [illegible] کے [illegible] وزن کم ہوجاتا ہے [illegible] بعد بچہ کا وزن بڑھنے لگتا ہے [illegible] وزن بڑھتا جاتا ہے [illegible] جب چھ ماہ کا ہوجائے تو اس کا وزن پیدائشی وزن سے دگنا ہوجانا چاہئے۔ چھ مہینے کی عمر کے بعد ہر مہینہ ایک پونڈ وزن میں اضافہ ہونا چاہئے۔ یہاں تک بچہ جب ایک سال کا ہوجائے تو اس کا وزن [illegible] پونڈ ہوجانا چاہئے۔ [illegible] وزن کا یکایک بڑھ جانا یا کم ہوجانا صحت [illegible] کی علامت ہے۔ اس لئے ماں کو چاہئے کہ ابتدائی چھ ماہ تک ہفتہ وار اور چھ ماہ سے ایک سال کی عمر تک ماہواری رکارڈ رکھا جائے تاکہ بروقت ضروری دیکھ بھال ہوسکے۔ اس طرح یہ ممکن ہوگا کہ بیمار پڑنے سے پہلے ہی مناسب غذا اور وغیرہ کے ذریعہ سے بچہ کی حالت کو سدھار لیا جائے۔ انگریزی کی یہ کہاوت بالکل صحیح ہے کہ "علاج صحت کی احتیاط علاج سے بہتر ہے"

بچوں کا جسم چونکہ نازک ہوتا ہے اس لئے اس کہاوت پر عمل کرنا اور بھی ضروری ہے۔ بچوں کی روزانہ حالت سے بے خبر رہ کر بیمار ہوجانے کے بعد علاج کروانا کوئی عقلمندی کی بات نہیں ہے۔ ماں کو چاہئے کہ شیر خوار بچوں کو تولنے کی ایک چھوٹی سی ترازو خرید لے جس میں بچہ کو لٹا کر تول لیا جاسکتا ہے۔ خدا کے فضل سے اکثر بچے تندرست اور قوی پیدا ہوتے ہیں مگر کتنے افسوس کی بات ہے کہ وہی تندرست بچے دو تین مہینے کے اندر اندر دبلے پتلے ہوجاتے ہیں۔ عادتاً طور سے یہ غلط پرورش کا نتیجہ ہوتا ہے یہ یا تو ماں کی لاپروائی یا نرس کی بے دردی اور کاہلی کا سبب ہے۔

لہٰذا ماں کے لئے یہ جاننا بہت ضروری ہے کہ بچہ کو دودھ کب دیا جائے کتنا دیا جائے اور کیسے دیا جائے تاکہ بچہ تندرست [illegible] مہینے جتنا بڑھنا چاہئے [illegible] ماں [illegible] اس لئے کہ [illegible] وقت [illegible] یہ کہ انسان [illegible] میں [illegible] جو [illegible] بنانے [illegible] بہت [illegible] کی [illegible] آتی ہے [illegible] قابل [illegible] جو [illegible] پوری [illegible] قبول [illegible] ترقی [illegible] جو تھوڑی [illegible] جانوروں [illegible] یہ بات [illegible] لہٰذا جو بچے ماں کے دودھ پر [illegible] زیادہ طاقتور اور تندرست [illegible]

میرا مطلب یہ نہیں کہ ماں [illegible] پلانا دودھ پلانے بلکہ ایسی صورت [illegible] ماں کا [illegible] چاہئے چونکہ دودھ کا اثر ایک [illegible] تک بچہ کے کردار پر پڑتا ہے اس لئے بہتر ہوگا کہ کسی شریف اور خوش اخلاق [illegible] کا تلاش کرنے کی کوشش کریں۔ اگر یہ دونوں صورتیں ممکن نہ ہوں تو حالت مجبوری میں بھینس کی بہ نسبت گائے کا دودھ زیادہ موزوں ہے۔ مصنوعی غذا کے متعلق چند ضروری چیزیں بتلانا چاہتی ہوں وہ یہ ہیں۔

گائے بیمار نہ ہو۔ دودھ کی تندرستی کو برقرار رکھنے کے لئے صاف رکھا جائے۔ دودھ بنانے سے پہلے تازہ دودھ کسی صاف برتن میں گرم کر لیا جائے اس طرح کہ ملائی نہ بننے پائے۔ غذا کی مقدار یہ ہے تین مہینے کی عمر تک دو حصے پانی ایک حصہ دودھ دینا چاہئے اور مہینے کی عمر سے چھ مہینے تک آدھا پانی آدھا دودھ دیا جائے اس عمر کے بعد سے پانی کی مقدار رفتہ رفتہ کم کردینی چاہئے۔ گنے کی شکر کی بجائے اگر گلوکز ..... شکر استعمال ہو تو بہتر ہے۔ دودھ کا مقررہ وقت پر پلانا بھی نہایت ضروری ہے۔ ابتدائی تین ماہ تک تین تین گھنٹے کے وقفہ سے دودھ دیا جائے یعنی پہلے صبح ۵ بجے دیا جائے اور پھر ۸ بجے اس طرح ساتویں وقت ۱۱ بجے رات کو آخری دفعہ دودھ دیا جائے ۱۱ بجے شب سے صبح ۵ بجے تک بچہ کو کبھی دودھ نہ دینا چاہئے اس لئے کہ یہ گھنٹے کا وقفہ بچے کے معدے

رکھا جائے کیونکہ بچہ کی تربیت میں نفسیات کا بڑا دخل ہے۔

پستالوزی نے تعلیم میں محبت کی اہمیت بتلائی ہے اور وہ یہ کہتا ہے کہ جس محبت سے ماں اپنے بچہ کو تربیت کر سکتی ہے وہ اور کسی سے نہیں کی جا سکتی ہے اور روسو کے خلاف وہ بچے کو اندھا دھند فطرت کے چنگل ہاتھوں سے ابتداء ہی سے لے لینا چاہتا ہے۔ اور اوائل عمر ہی سے تربیت پر زور دیتا ہے جس کے لئے وہ ماں کو اہل بتاتا ہے۔ اور ماں ہی بچہ کی جسمانی اخلاقی، روحانی و ذہنی تعلیم کی عمدہ طریقہ پر رہنمائی کر سکتی ہے اور اندرونی اخلاقی نشو و نما اسی کے زیر سایہ پروان چڑھتی ہے۔ بال پر جذبات و تاثرات سے بحث کی گئی ہے یہ نفسیاتی نقطہ نظر سے بچوں کی تعلیم پر زور دیتا ہے ماں بچہ کے عادات کو عمدہ طریقہ سے سانچہ میں ڈھال سکتی ہے پستالوزی نے ان خیالات کی اپنی مشہور کتاب لینن ہارڈو گرٹرود میں بھی تشریح کی ہے اس کتاب کا مقصد یہ تھا کہ یہ بتلائے اگر عورت نیک ہو تو وہ ماحول کو متاثر کر سکتی اور اس کی اصلاح ترقی میں کامیاب ہو سکتی ہے اور اس طرح وہ قوم کی تشکیل میں اہم فرائض کو سرانجام دیتی ہے۔

فروبل جو زبردست ماہر گزرا ہے اس نے بچہ کی تعلیم میں ماں کی اہمیت کو مسلم قرار دیا ہے۔ فروبل کی زندگی کے حالات خود اس کے خیالات پر کافی اثر پذیر ہوئے ہیں۔ فروبل کی ماں کا اس کے بچپن میں انتقال ہو چکا تھا سوتیلی ماں کی سختیاں اس کو برداشت کرنی پڑتی تھیں اس کے تعلیمی نظام میں مادرانہ محبت کے عنصر نمایاں نظر آتے ہیں۔ اسی کے تحت اس کو کمسن بچوں سے ایک خاص فطری انس و ہمدردی اور محبت پیدا ہو گئی تھی اور اس نے ننھے ننھے بچوں کے لئے باغیچہ اطفال کھولے تھے وہ کہا کرتا تھا کہ "میں بچوں میں اسی طرح خوش رہتا ہوں جس طرح مچھلی پانی میں" وہ بچہ کی تربیت میں ماں کی نگرانی کو اہمیت دیتا ہے اور اسی لئے اپنے باغیچہ اطفال میں معلم سے زیادہ معلمہ کو ترجیح دیتا ہے۔

اگر ہم فروبل سے باغیچہ اطفال کے اجزائے ترکیبی کو دیکھیں تو صاف ظاہر ہو جائے گا کہ وہ بچہ کی تربیت میں ماں کے وجود کو کس قدر اہم قرار دیتا ہے۔ چنانچہ باغیچہ اطفال کا مواد تحفوں اور مشاغل پالتو جانور اور مادری کھیل اور گیت پر مشتمل ہے۔ اگر ہم اس کے تحفوں کو لیں تو معلوم ہوگا کہ بعض ان تحائف میں ایسے بھی ہیں جو ماں کی محبت کا تصور دلانے ہیں مثلاً پہلا تحفہ جو سات اونی قوس قزح کے رنگ پر مشتمل ہیں گولے ہیں جو ایک چوکھٹے میں لٹکے ہوتے ہیں فروبل ان کا مقصد یہ بتلاتا ہے کہ گولوں کی گولائی اور ہر ماہٹ ماں کی محبت اور شفقت کا خیال دلاتی ہے اس سے کھیلتے وقت بچہ مادری گیت گاتا جاتا ہے۔

تیسرا حصہ مادری کھیل اور گیت ہیں یہ اس کے نظام کی بہترین رہنمائی کرتے ہیں وجہ یہ کہ گیت سے انسان و حیوان کی نفسیات کا پتہ چلتا ہے یہ گیت میں پہلے ایک مقولہ ہوتا تھا اس کے بعد ماں اس کو گا کر سناتی اور آخر میں اس گیت کو تصویر کے ذریعہ ظاہر کیا جاتا تھا اسی سلسلہ میں وہ تین لام کو استعمال کرتا ہے LOVE-LIFE LIGHT۔ اور اسی طرح ان تحفوں اور مشاغل کے سلسلہ میں تین H کو استعمال کرتا ہے HEAD-HEAR-HAND۔ غرض کہ فروبل کے نظام تعلیمی میں ماں کے وجود کو لازم گردانا گیا جہاں تک بچہ کی تعلیم و تربیت کا تعلق ہے وہ کہتا ہے "قوم گہواروں میں بنتی ہے" اور قوم کی سیرت سازی ماں کی گود میں ہوتی ہے۔

اس سلسلہ میں چند تاریخی واقعات پر روشنی ڈالی جاتی ہے قدیم یونانی اور رومی باشندے مندروں میں جہاں پر دیوتوں دیوتاؤں کی پرستش کیا کرتے تھے مثلاً جو پیٹر کی دیوی سائیکی اور وینس دیوتاؤں کا دیوتا اپالو محبت کا دیوتا۔ کیوپڈ اس کے ساتھ ہر ایک گھر میں ایک مقدس مقام ہوتا تھا جہاں پر "ماں کی دیوی" کی پرستش ہوا کرتی تھی اور خاص مادری گیت گائے جاتے تھے۔ یونان اور روم و اسپارٹہ میں ایسی ایسی بہادر عورتیں گذری ہیں جن کی وجہ ایک زمانہ میں یونان و روم کے اقوام حریت پسندی آزادی جرأت۔ اور حب وطنی میں عدیم المثال تھیں خود اپنے ملک میں ایسی مثالیں ملتی ہیں مثلاً سیواجی کی ماں تارا بائی نے اس کی ایسی تربیت کی تھی کہ اس نے اپنے زمانے میں ہندوستان کی سیاست میں ہلچل مچا دی تھی روحی و یونانی جرنل کا ربولے نس اور ہنی بال جن کی ماؤں نے ان کی ایسی تربیت کی تھی کہ سورماؤں میں ان کا شمار ہوتا ہے جونیس سیزر کی ماں بھی ایک عاقل عورت تھی یہ اس کی تربیت کا اثر تھا کہ آج تک اس کے نام سے ہر کوئی واقف ہے۔

لہٰذا اگر کسی قوم کو اپنا مستقبل شاندار بنانے اور اپنے عادات کو سنوارنے کا مقصد ہے تو وہ اپنے قوم کی عورتوں کی تعلیم کی طرف توجہ منعطف کرے وہی تربیت و تعلیم سے آراستہ فرض شناس عورتیں مائیں بننے کے بعد بہترین طور پر اپنے بچوں کی تربیت کر سکتی ہیں۔ اور وہی قوم ترقی کے زینہ پر گامزن ہوگی۔ عورتوں کی تعلیم کا مسئلہ حیات قومی میں بے انتہا اہمیت رکھتا ہے اور اس پر قوم کی بقا کا دارومدار ہے جس قوم کی عورتوں میں عمدہ صفات پائے جاتے ہیں وہی قوم اصلی معنی میں قوم کہلانے کی مستحق ہے قومیت کا ارتقا عورت کے وجود پر منحصر ہے۔

## بھائی جان کا تحفہ

روزنامہ میزان کے بھائی جان نے "دور دیس کی شہزادی" کے نام سے ایک کتاب بطور تحفہ روانہ فرمائی ہے یہ بچوں کے لئے بڑی دلچسپ اور معلومات افزا کہانی ہے خدا بھائی جان کے قلم میں اور زور عطا فرمائے۔ آمین (ادارہ)

قیمت ۴/ مقرر ہے۔

# آپ کا فرض

## [illegible]

[illegible]

[illegible] ہندوستان جیسے ملک [illegible] دولت [illegible] ہے [illegible] اس ملک میں جس کا ہنر دنیا میں مشہور تھا ہنرمند ڈھونڈے نہیں ملتے [illegible] گھوار [illegible] عقیدے کا کوئی [illegible] نہیں کرتا اور دینداری کی ہنسی اڑتی ہے ہم میں سے کون ہے جسے یہ دیکھ کر افسوس نہیں ہوتا ہے کہ نوجوانوں میں خودی ہے [illegible] نہیں۔ آزاد ہونے کی خواہش ہے آزاد رہنے کی ہمت نہیں خود غرضی ہے منچلاپن نہیں۔ وہ اور وہی نہیں بلکہ ان کے بزرگ بھی خوشامد کر لیتے ہیں عزت کرنا جانتے اپنا کام نکال لیتے ہیں کسی کی پاسداری نہیں کرتے ہمارے پاس بہت کچھ رہے اور ہم چاہتے ہیں کہ اس سے بہت زیادہ حاصل کریں لیکن تہذیب کی دولت جمع کرنے کا کسی کو خیال نہیں، آدمیت کے فرض کی کوئی پروا نہیں کرتا غیرت کا کوئی نام لیوا نہیں ماں باپ سے کہنا کہ بچوں کو

[illegible]

کوئی کا [illegible] اور پھر سوچئے کہ [illegible] بالکل [illegible] چیز ہے [illegible] پھول [illegible] ہے جس میں بھی دنیا [illegible] ہے تو [illegible] نیند [illegible] نہیں ہو سکتی [illegible] ہم میں سے ہر ایک [illegible] عاقبت کے لئے اپنا الگ [illegible] کر سکتا ہے اور [illegible]

آپ کو اپنی اولاد سے محبت ہے تو [illegible] کی کان کو ٹھوکر سے نکالئے اور اپنے ساتھ اپنے بچوں کو بھی نکالئے ایسا کیجئے کہ خدا نے جس بڑی دنیا کے لئے آدمی کو پیدا کیا ہے اس کی ہوا آپ کو بھی لگے اور آپ کے بچوں کو بھی آپ کی طرح آپ کے بچے بھی انسانیت کی اس دولت کے وارث ہیں جو ہزاروں برس کی کوشش سے پیدا کی گئی ہے اس کو خود حاصل کیجئے اور انہیں بھی جی بھر کر دیکھئے بچوں سے دل بہلتا ہے مگر آپ کو دل بہلانے کے لئے نہیں [illegible]

[illegible] ہے ورنہ بیچارہ کے بعد [illegible] چند دنوں تک اس طور پر عمل کیا جائے تو بچہ خود بخود اس عادت کا عادی ہو جائیگا [illegible] گھنٹے تک سو رہیگا بغیر دودھ کے ہر روز [illegible] کا اس ایک [illegible] بھر دیں [illegible] کے دودھ سے [illegible] گھنٹے پہلے [illegible] دیں اگر وقت کی پابندی کی جائے تو بدہضمی کی شکایت ہو جائیگی جو بہت ہی مضر ہے۔

[illegible] کا دن چھ ماہ کی عمر تک پیدائش کے وقت [illegible] سے [illegible] چاہیئے اس کے [illegible] بہت ضروری ہے کیونکہ جب تک بچہ سوتا رہتا ہے [illegible] اس کے اعضاء کے بنانے میں اور کمزور اعضاء کی درستی میں مدد کرتی ہے پیدائش سے ایک ماہ کی عمر تک بچہ کو ہر وقت سوتے رہنے دیا جائے [illegible] دودھ [illegible] وقت پیدا کیا جائے [illegible] بڑھتا [illegible] اس کے علاوہ [illegible] میں [illegible] بعد صبح [illegible] بچہ کو دودھ نہ دے اس کے علاوہ [illegible] خراب ہونے لگے بچہ کی [illegible] ہو جائیگی اور [illegible] اٹھنے کا عادی ہو جائے گا بچہ کو دودھ دینے کے بعد [illegible] علیحدہ کمرے میں سلایا جائے جو بہت ہی خاموش ہو۔ ہوادار اور روشن ہو بستر کا خیال رکھنا بھی بہت ضروری ہے اگر موسم سرد ہو تو پلنگ پر روئی کا گدا بچھایا جائے اور بلانکٹ استعمال کریں ورنہ موسم گرما میں صرف نواڑ کے پلنگ پر دوہری چادر کا استعمال کافی ہے۔ جب تک بچہ چھ ماہ کا نہ ہو جائے تکیہ کا استعمال نہ کیا جائے تکیہ کے استعمال سے بچہ کی پیٹھ میں کوب پیدا ہوتا ہے چونکہ شروع چھ ماہ تک بچہ کے اعضاء بہت نرم اور نازک ہوتے ہیں اور روز بروز بڑھتے رہتے ہیں اس لئے ذرا سی بھی اونچ نیچ بہت بڑی خرابی پیدا کر سکتی ہے چونکہ ایک سال کی عمر تک چھوٹے بچے کی حفاظت اور نگرانی بیحد احتیاط سے کرنی چاہیئے اس لئے ماں کا واقف ہونا بہت ضروری ہے۔ میں آپ لوگوں کی آسانی کے لئے مقررہ اوقات کا ایک نقشہ پیش کرتی ہوں جو ناکہ ڈاکٹر کنگ نے بچوں کی دیکھ بھال کے اصول پر تیار کیا ہے۔

ایک ماہ کی عمر میں بچہ [illegible] گھنٹے سوئے اور [illegible] گھنٹے ہوشیار رہے۔

چھ ماہ کی عمر میں [illegible] ۱۸ گھنٹے سوئے اور [illegible] گھنٹے ہوشیار رہے۔

ایک سال کی عمر میں [illegible] گھنٹے [illegible]

چار سال کی عمر میں ۱۲ [illegible] ۱۱ گھنٹے ہوشیار رہے۔

چھ سال کی عمر میں ۱۲ [illegible] ۱۲ گھنٹے ہوشیار رہے۔

نو سال کی عمر میں ۱۱ گھنٹے سوئے تو ۱۳ گھنٹے ہوشیار رہے۔

[illegible] بچہ [illegible] اور کھلیں تو بہت سہولت ہوگی۔ پہلے دو [illegible] تک بچہ کا [illegible] [illegible] ہو جاتا ہے پہلے چار ہفتہ تک [illegible] چار [illegible] ہونی چاہئیں۔ اس طرح ایک ماہ بعد دو باتیں [illegible] آنا اس سے زیادہ ہو تو ڈاکٹر کے پاس لیجانا ضروری ہے۔ یہ بہت ضروری ہے کہ ابتدا ہی سے بچہ کو پاٹ میں پیشاب کرنے کی عادت ڈالی جائے۔ ماں باپ کو چاہیئے کہ بچہ کو پاٹ پر پکڑیں اس طرح کہ ایک ہاتھ بچہ کی ران کے نیچے ہو اور دوسرے ہاتھ سے پیر تھام لیں بچہ بہت جلد اس امر کا عادی ہو جائیگا اس سے ماں کا بہت سا وقت بچ جائے گا اور بچہ بھی ہر وقت صاف ستھرا رہے گا بار بار پاٹ پر پکڑنا یا بٹھانا بھی مضر ہے اس لئے مقررہ اوقات پر ایسا کیا جائے تو مناسب ہے پہلے بچہ کے نیند سے ہوشیار ہوتے ہی دودھ دودھ دینے سے پہلے اور دودھ دینے کے بعد اور اجابت کے لئے موزوں وقت یہ ہے فوراً ناشتے کے بعد بچہ کو پاٹ پر بٹھا دیا جائے۔ اس تربیت کا نتیجہ یہ ہوگا کہ بچہ کا بستر صاف رہے گا اور بچہ کپڑے [illegible] میں وقت بھی ضائع نہ ہوگا۔

بچہ کو صاف پاک رکھنا بھی بہت ضروری ہے تین ماہ کی عمر تک روز آدھ گھنٹہ گرم پانی سے نہلایا جائے اور اس عمر کے بعد سے کر غسل کے بعد ٹھنڈے پانی سے بچہ کے جسم پر اسپنج کریں تو [illegible] اس سے دوران خون میں تیزی پیدا ہوتی [illegible] شیر خوار کو نہلانے کا طریقہ یہ ہے کہ ایک چوکی میں اور اس پر نرم تولیہ بچھا کر بچہ اس پر لٹا دیا جائے پہلے پہل صابن سے سر دھوئیں اور نرم تولیہ سے خشک کر لیں اور اس کے بعد سے جسم کو صابن لگائیں۔ اور دھو کر خشک کر لیں احتیاط یہ کریں کہ پانی یکدم سر پر یا منہ پر نہ ڈال جائے اس میں سانس کے رک جانے کا خطرہ ہے [illegible] جسم کو بھی [illegible] خشک کر لیا جائے اور نہلانے کے بعد بچہ کے لئے [illegible] بوٹر کا استعمال بہت بہتر ہوگا۔ دودھ پیتے بچہ کا [illegible] ہوا ہو اور [illegible] سے پیا جا سکے بلکہ [illegible] سامنے سے کھلا ہوا ہو تو بہتر ہے تاکہ بچہ کو [illegible] میں سہولت رہے۔

بقیہ ص ۱۸

کہاں تک عوام کی عدم واقفیت معاشرتی مذہبی اور سیاسی حالات بہتر بنانا ہے خیر یہ تو بالغوں کے ہر سنجیدگی سے متعلق تھا۔ اب بچوں کا سوال۔ اول تو ماں باپ کو ہر شعبہ میں آنا چاہیئے عام طور پر بچوں کے بگاڑ کے جو ذمہ دار اسباب ہوتے ہیں۔

۱۔ ماں باپ ناواقفیت کی وجہ سے سینما کے اثرات کو کوئی اہمیت نہیں دیتے اس کا علاج یہ ہے کہ اہل علم اور ماہرین تعلیم و نفسیات لٹریچر شائع کر کے عوام کو آگاہ کریں۔

۲۔ بچے کو آزادی اور سینما سے دلچسپ کسی چیز کو نہیں سمجھتے اس کا سدباب چلڈرن پارک وغیرہ بنا کر کیا جائے اور ایسے کھیلوں کا بندوبست کیا جائے کہ بچے تھک کر چور ہو جائیں اور انہیں نیند کی ضرورت ہو۔

۳۔ ماں باپ سینما کے شوقین ہیں اور غلط صحبت کی وجہ سے یا اس وجہ سے ان کی غیر حاضری میں بچوں کا کوئی نگہبان نہ ہوگا بچوں کو ہمراہ لے جاتے ہیں۔

اس کے علاوہ اساتذہ اور [illegible] ماسٹر صاحبان اور دیگر اہل حرفہ [illegible] اور [illegible] اصل [illegible]

# بچوں کے کھیلوں کا مسئلہ!

## جب تک بچپن ہے کھیل بھی ہے

(از جناب رفعت صاحبہ)

بچوں کی زندگی کھیل سے شروع ہوتی ہے۔ ایک ننھے بچے کو جس کے نزدیک زندگی [illegible] کوئی وقعت نہیں ہوتا ہاتھ پاؤں ہلانا [illegible] ہے کہ کھیل کا زندگی سے گہرا تعلق ہے۔ جیسے جیسے بچہ کی عمر بڑھتی جاتی وہ کھیل کی طرف زیادہ مائل ہوتا جاتا ہے عمر کے مختلف مرحلوں میں کچھ تبدیلی کے ساتھ ساتھ اس کے کھیلنے کے ڈھنگ بھی بدلتے جاتے ہیں لیکن دنیا کا کوئی تندرست بچہ ایسا نہیں ہوگا جو کھیلے بغیر رہ سکے ہر حال بچپن اور کھیل کو جدا نہیں کیا جا سکتا جب تک بچپن ہے کھیل بھی ہے۔

ہم میں سے اکثروں کے نزدیک پرورش اطفال زندگی کا ایسا کام ہے جو ہوتے رہتا ہے۔ چنانچہ اس [illegible] بچوں کو استعمال نہیں کیا جاتا اس طرح لاعلمی اور بے خبری بیماری کا سبب بنتی جا رہی ہے۔ ہمارے بچے جس قدر مرتے ہیں وہ ہماری جہالت کا کھلا ثبوت ہیں۔ مجھے تعجب سے زیادہ افسوس اور افسوس سے زیادہ تعجب ہوتا ہے جب میں دیکھتی ہوں کہ مائیں اپنی تن آسانی یا جہالت کے باعث اپنے بچوں کی دیکھ بھال پر توجہ نہیں کرتیں۔ اگر گھر کو آگ سے بچانے کی پہلے ہی تدبیر کر لی جائے تو گھر کے جل جانے کے بعد رونے کی کیوں ضرورت پیش آئے۔ خدا کا شکر ہے کہ تعلیم نسواں کی ترقی کے باعث ہم میں ایک احساس پیدا ہوتا جا رہا ہے۔ اور جیسے جیسے علم کی نورانی کرنیں ہمارے دل و دماغ روشن کر رہی ہیں ہم اپنے آپ کو اور اپنے فرائض کو پہچانتی جا رہی ہیں۔ بچوں کی دیکھ بھال کے اصول اب ایک فن اور ایک علم کی صورت میں مربوط ہوتے جا رہے ہیں اور ہماری اکثر بہنیں اب بچوں کی زندگی سے کھیلنے کی بجائے اس کی دیکھ بھال اور اس کی نشوونما میں احتیاط اور صحیح اصول سے کام لے رہی ہیں۔

بچہ جب چار مہینے کا ہوتا ہے تو اس کی آنکھیں ہر چیز کو اس کے مقام پر دیکھنے لگتی ہیں اور اس کے ہاتھ ہر چیز کی طرف بڑھنے لگتے ہیں جاہل مائیں بچوں کی اس خواہش کو پورا کرتی ہیں لیکن زیادہ احتیاط سے کام لینا چاہیے بچے کے اطراف بہت سی ایسی چیزیں ہوتی ہیں جو صاف ستھری نہیں ہوتیں جن پر گرد جمی رہتی ہے۔ اور جنہیں صفائی سے نہیں رکھا جاتا۔ ایسی چیزوں کو بچوں کے ہاتھوں میں دینا غلطی ہے۔ اس لئے کہ بچے ہر چیز کو جو ان کے ہاتھ لگ جاتی ہے منہ میں ڈالتے اور چوستے ہیں اس طرح ان کی غلاظت بچوں کے پیٹ میں چلی جاتی ہے بعض گھروں میں بچوں کے لئے اس عمر میں کھلونے بھی فراہم کئے جاتے ہیں لیکن اکثر دفعہ ان کے چننے میں بھی کوئی خاص خیال نہیں رکھا جاتا جیسا کہ میں نے ابھی کہا۔ چار چھ مہینے کے بچوں کے لئے چھینے مٹھیاں یا اس قسم کے کھلونوں کو خریدتے وقت اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ بچے ان سے کھیلتے وقت انہیں اپنے منہ میں ڈال لیں گے۔ اس لئے کھلونے ایسے خریدے جائیں جو نرم ہوں تاکہ ان کی سختی بچوں کو تکلیف نہ پہنچائے۔ اور وہ اس قابل ہوں کہ ان کو آسانی سے دھویا اور صاف کیا جا سکے۔ مٹی کے کھلونے یا فولادی چیزیں بچوں کو بہت تکلیف پہنچاتی ہیں اس بات کا بھی خیال رکھیے کہ یہ کھلونے اتنے چھوٹے نہ ہوں کہ بچے انہیں نگل جائیں۔ اور نہ اتنے بڑے ہوں کہ بچوں کو ان کا تھامنا مشکل ہو جائے۔

بچے جب رینگنا شروع کرتے ہیں تو ان پر خاص نگرانی کی ضرورت ہوتی ہے ایک طرف تو ان کی سمجھ اچھائی اور برائی کو جان نہیں سکتی اور دوسری طرف وہ ہر چیز تک پہنچنے کی قوت کا استعمال شروع کر دیتے ہیں یہ ایک نازک وقت ہوتا ہے۔ اس زمانہ میں بھی بچے کسی خاص کھلونے کی طرف مائل نہیں ہوتے بلکہ ہر چیز ان کے نزدیک کھلونا ہوتی ہے اس عمر میں بچوں کو ہموار فرش پر بٹھانا چاہیے جہاں وہ اچھی طرح رینگ سکیں۔ اور ان کے [illegible] چیزیں ہوں جو [illegible] نہ پہنچ سکے۔ [illegible] کو چھوڑ کر ایسے [illegible] جاتی ہیں [illegible] نتیجہ بہت [illegible] کو مٹی میں چھوڑ [illegible] نادان بچے مٹی سے کھیلتے ہیں اور [illegible] کی صحت پر اس کا برا اثر [illegible]

بچے جب [illegible] جائیں [illegible] اور ان کی رغبت کھلونوں کی طرف مائل [illegible] ان کے رجحان کا خیال رکھتے ہوئے [illegible] کھلونے فراہم کرنے [illegible] کوئی بات [illegible] اگر [illegible] ایک بچے [illegible] پتلا دیا جا سکتا ہے [illegible] میں شروع ہی سے [illegible] خیال پیدا [illegible] ہے یا ایک بچی کو جھلا [illegible] سکتی ہے جو ابھی سے اس کے دل میں [illegible] خیال پیدا کر سکے۔ غرض ایسے [illegible] کھلونے ملیں گے [illegible] بچوں کی [illegible] دلچسپی [illegible]

جب بچے [illegible] میں معمولی باتوں کی [illegible] ان کے [illegible] جذبات کا اندازہ لگا [illegible] ایک حد تک ان کی رہنمائی کر سکتی ہیں اس زمانہ میں تفریحی کھیلوں کے ساتھ ساتھ تعلیمی کھیلوں سے بھی کام لیا جا سکتا ہے۔ حروف شناسی مختلف چیزوں کے نام مختلف چیزوں کے خواص اس زمانہ میں کھیل کے ذریعہ بتائے جا سکتے ہیں اور انہیں انسان کی داخلی اور خارجی زندگی سے متعلق ابتدائی باتیں سکھائی جا سکتی ہیں۔ میری بہن کا ایک چھوٹا بچہ جب مجھے اپنے جانور گھر میں لے جاتا ہے تو مجھے بڑی مسرت ہوتی ہے۔ اس جانور گھر میں لکڑی روئی کا فور ہڈی اور ہاتھی دانت کے بہت سے پرندے اور جانور ہیں یہ بچہ اپنی توتلی زبان میں ہر جانور کا نام بتلاتا ہے۔ اور ان جانوروں کے متعلق اسے بہت سی اچھی اچھی باتیں بھی معلوم ہیں۔ ایک دفعہ میں نے اس سے

وہ بڑے ہو کر آپ کے کام کو سنبھالیں گے آپ کی یونہی کو بڑھائیں گے مگر آپ یہ نہ سمجھئے کہ ان کی تعلیم اور پرورش پر جو کچھ خرچ ہوا ہے وہ کاروباری سرمایہ ہے اور آپ کو آگے چلکر اس کا منافع ملے گا۔ نئے علم نے جن لوگوں کو گمراہ کر دیا ہے وہ کہتے ہیں کہ بچوں کو دینا ہی چاہئے ان سے کچھ لینا نہ چاہئے بیشک محبت جو کچھ دینے کو کہے وہ دیجئے مگر اس طرح نہ دیجئے کہ بچے کو خود غرضی کی عادت ہو جائے۔ آدمیت کا بوجھ اٹھائے بغیر بچہ بڑھ کر آدمی نہیں ہو سکتا اس بوجھ کو تھوڑا تھوڑا کر کے اٹھانا اسے اسی وقت سے سیکھنا چاہئے جب وہ اپنے پاؤں پر کھڑا ہونے لگے آپ اس غلط فہمی میں نہ پڑ جائیے کہ وہ خود بخود آدمی بن سکتا ہے لیکن آپ سے وہی سیکھ سکتے ہیں جو آپ خود جانتے ہوں، وہ پورا آدمی بھی بن سکتا ہے جب اس کے ماں باپ پورے آدمی ہوں بچہ دیکھنے میں تو بھولا اور معصوم ہوتا ہے۔ گویا در کھیئے قدرت نے اس میں آدمی بننے کی صلاحیت رکھی ہے وہ چپکے چپکے آدمیت کا ایک اندازہ قائم کر لیتا ہے اور اپنے ماں باپ کو ہر وقت اور ہر طرح سے پرکھتا رہتا ہے کھیل کر ماں باپ کا جی خوش کر کے ضد کر کے خفا ہو کر بتائی ہوئی بات کو مان کر اور اسے ماننے سے انکار کر کے وہ بہت کچھ سمجھ جاتا ہے، معاف کر دیتا ہے کیونکہ اسکے سوا کوئی چارہ نہیں ہوتا لیکن ماں باپ کی جہالت ان کی غلط عادتوں اور بُرے مذاق اور تمام عیبوں کا نمونہ بنکر وہ پورا بدلہ بھی لیتا ہے یقین جانئے کہ آپ کی اولاد آپ کے ہنر آپ کے اخلاق کی انسانیت کا بڑا سخت امتحان لیتی ہے اور آپ اس آزمائش میں پورے نہ اترے تو آپ کی محنت بیکار آپ کی عمر کی ساری کمائی اور تمام کوششیں بیکار۔

میں نے شروع میں عرض کیا تھا کہ حق کی بحث نہ چھیڑوں گا لیکن اسے میں کیا کروں کہ بچے کا حق اور آپ کا فرض ایک ہی چیز کے دو نام ہیں میں یہ نہیں کہتا کہ بچے کو کھلائیے یا اس کے کھیل کا انتظام کیجئے مگر اس کا خیال رکھئے کہ بچے کو جس طرح بھوک لگتی ہے اور اسے کھانے کو ملے تو وہ روتا ہے ویسے ہی اسے علم اور تجربہ حاصل کرنے کی خواہش ہوتی ہے جو پوری نہ ہو تو بے چین ہو جاتا ہے وسیع میں اس کے ذہن میں اتنی طاقت نہیں ہوتی کہ وہ چیزوں کو دیکھ کر یا سن کر یا اپنے دماغ پر زور دیکر تجربہ اور علم کی بنا اس کو بھا سکے وہ اپنے ہاتھ پاؤں کے ذریعہ سوچتا اور سیکھتا ہے اس لئے وہ چاہتا ہے کہ اسے کچھ نہ کچھ کرنے کو ملے آپ اسے مصروف رکھنے کا سامان کر سکتے ہوں تو بہت ہی اچھا ہے۔ اگر آپ خود بھی پابندی کے ساتھ شوق اور سلیقے سے کوئی ہاتھ کا کام ضرور کیجئے۔ ہاتھ کے کام ہی سے ہیں گھر کا سارا کام بھی ہاتھوں سے ہی ہوتا ہے میرا مطلب اور بچے کی ضرورت پوری ہو جائے گی اگر بچہ دیکھے کہ آپ اپنے ہاتھوں سے کام کرتے ہیں اور اس کام کو پرکھتے رہتے ہیں وہ اچھا ہو تو آپ کو خوشی ہوتی ہے اور نہ ہو تو آپ کو افسوس ہوتا ہے۔ بچے کے لئے یہ بھی ضرور ہے کہ آپ اپنی ہر چیز کی قدر کریں اپنے گھر کی، گھر کے سامان کی، کپڑوں کی، کتابوں کی غرض ہر اس چیز کی جو خدا نے آپ کو دی ہے آپ چیزوں کی قدر کریں گے تو آپ کو اس کی فکر بھی ہوگی کہ اچھی اور بری میں تمیز کر سکیں آپ اپنی ہی پسند کو نہ دیکھیں گے بلکہ یہ بھی معلوم کرنا چاہیں گے کہ علم اور واقفیت رکھنے والے کیسی چیزوں کو پسند کرتے ہیں اور آپ کو جانچتے اور پرکھتے دیکھ کر بچے کی نظر بھی قدر شناس ہو جائے گی یہ قدر شناسی اس میں ہنرمند بننے کا حوصلہ پیدا کریگی وہ یہ بھی دیکھے گا کہ کونسا کام وہ اچھی طرح کر سکتا ہے کونسا نہیں کر سکتا، اور جس کام کے لئے وہ موزوں ہوگا اس میں وہ اپنی استعداد بڑھانیکی کوشش کرے گا استعداد کے ساتھ شوق بھی بڑھتا ہے اور اگر بچے کو ماں باپ کی اور استاد کی رہنمائی حاصل ہو تو وہ آہستہ آہستہ اپنی زندگی میں نظم اور تربیت پیدا کر لیتا ہے چھوٹی چیز کو بڑی چیز پر قربان کرنا سیکھ لیتا ہے اس کی طبیعت الجھے ہوئے تاگوں کا ایک گچھا نہیں رہتی اس کی ایک صورت نکل آتی ہے جیسے وہ دیکھتا ہے اور پہچانتا ہے اور کہتا ہے کہ ہاں یہ میری صورت ہے۔

لیکن آدمی کے لئے استعداد کافی نہیں استعداد کے باوجود وہ خود غرض اور تنگدل ہو سکتا ہے اس لئے بچپن ہی سے یہ بات بھی اس کے دل میں بٹھا دینا چاہئے کہ آدمی پورا آدمی اسی وقت بن سکتا ہے جب اس کی محنت اور استعداد دوسروں کی خدمت کا ایک ذریعہ ہو یہ سبق بہت مشکل ہے مگر علم تہذیب انسانیت کا جوہر بھی یہی ہے بچے کو اس کی مشق گھر پر کرائیے اس لئے کہ جو موقعے آپ کو حاصل ہیں وہ اور کسی کو نہیں ہو سکتے۔ آپ اپنے بچے کی فکر رکھتے ہیں اس کی خدمت کرتے ہیں اس کے لئے تکلیفیں اٹھاتے ہیں اسے بھی گھر والوں کی فکر رکھنا ان کی خدمت کرنا ان کے لئے تکلیفیں اٹھانا سیکھتا ہے انسانی ہمدردی کی آپ نے بنیاد رکھ دی دل کو آپ نے بیدار کر دیا تو پھر اس کی یہ عادت نہ چھٹ سکے گی کہ ہر موقع پر سب سے پہلے اپنا خیال کرے جب وہ مدرسے میں جائے گا اور اسے ہر طرح کے ساتھی ملیں گے تو ممکن ہے یہ دیکھ کر کہ سب کی استعداد سب کی توفیق برابر نہیں ہے وہ اپنے ذمے اپنے کام لے سکے جس سے دوسرے بھی جرے ہوں ممکن ہے دوسروں کا بوجھ جو اپنی طاقت پیدا کرے کہ اپنے ساتھیوں کا سہارا بن جائے ان کی دستگیری ان کی رہنمائی کرنے لگے جیسے جیسے وہ بڑا ہوگا اس کا حوصلہ بھی بڑھتا رہے گا جب وہ جماعتی زندگی کے بڑے میدان میں قدم رکھے گا تب بھی وہ اپنے کام اور اپنے فرض کے آگے آرام اور فائدہ کا خیال نہ کرے گا۔ جماعت میں اس کا اعتبار ہوگا اور رہنمائی اس کا منصب ہو جائے گا یہ سب امکانات آپکی نظر میں ہونے چاہئیں تاکہ آپ کی اولاد کو عزت حاصل ہو تو وہ سمجھے کہ یہ آپکی تربیت کا نتیجہ ہے اور اسے بڑی سے بڑی خدمت کرنے کا شرف نصیب ہو تو وہ سمجھے کہ آپ کی محبت حق ادا کر رہی ہے۔

میں نے آپکی اولاد کی خاطر جو ذمہ داریاں آپ پر ڈالی ہیں وہ غور کیجئے تو نئی یا انوکھی نہیں ہیں۔ انھیں قبول کرنے سے آپ کی زندگی میں کوئی بڑا انقلاب نہ ہوگا اور ہو بھی تو کیا حرج ہو۔

بقیہ صفحہ ۴۰ پر

# بچوں سے زہریلی محبت

محبت ایک [illegible] جس دل [illegible] [illegible] [illegible]

وزن میں کمی، جسم کا دبلا ہونا، پیٹ کا بڑھ جانا، نفخ رہنا اور اسہال وغیرہ کی شکایت پیدا ہونا۔

**گوشت** [illegible] اور انڈے کا سخت و دیر ہضم گوشت بالخصوص بچوں کے لئے اچھی غذا نہیں ہے گوشت کی زیادتی خاص طور پر ہاضمہ میں نقص پیدا کرتی ہے بچے کے لئے گوشت کا بہترین مقام مقدار [illegible] اور وہ بھی اعتدال کے ساتھ۔ دو سال کے بچے کیلئے ایک [illegible] اور تین سال سے زیادہ کے بچے کے لئے دو انڈے روزانہ گوشتوں میں بہترین گوشت پرندوں اور مچھلی کا ہے کیونکہ یہ گوشت زود ہضم بھی ہیں اور کیمیاوی اعتبار سے زیادہ مضر نہیں۔ مچھلی کے متعلق یہ احتیاط بے انتہا ضروری ہے کہ تازہ ہو۔

**پھل** کچے پھل اور بہت موٹے چھلکے والے پھل بچوں کے لئے زیادہ مضر ہیں بہت چھوٹے بچوں کو پھل ہمیشہ [illegible] کے دینا چاہیے [illegible] سال سے بچوں کی عمر کے بچے کو فقط پھل [illegible] کے بعد [illegible] پھل [illegible] کاروانج [illegible] تنہا [illegible] یا [illegible] پر [illegible] کی صورت میں [illegible] ہوتے ہیں بشرطیکہ مربے میں شکر کی زیادتی نہ ہو [illegible] تازہ مربے [illegible] سے بہتر ہے۔

**بے وقت کھانا** فتور ہضم کا سب سے اہم سبب یہ ہے کہ بچے کو وقت بے وقت غذا دی جاتی ہے جو بچہ چار وقت باقاعدہ کھانے کے علاوہ درمیانی اوقات میں مٹھائی اور بسکٹ کھاتا ہے شام کے کھانے کے بعد جب رات کو باپ کام یا تفریح سے فارغ ہو کر آتا ہے اس وقت اس کے ساتھ کھانے پر بیٹھ جاتا ہے جس وقت ماں کہتا ہے کہ اب سو اس کے چکھنے بیٹھ جاتا ہے اور چکھنے چکھنے میں کافی کھا لیتا ہے اس کا ہاضمہ کبھی درست نہیں رہ سکتا۔

**نیند** نیند کی کمی بھی ضعف ہضم کے اسباب میں سے ہے رات کو پوری نیند لے چکنے کے بعد [illegible] سال تک کی عمر کے بچے کو دوپہر میں کم سے کم [illegible] گھنٹے ضرور سونا چاہیے۔ البتہ کھانے کے فوراً بعد [illegible] اور اٹھنے کے فوراً بعد کھانا درست نہیں ہے۔

# بچے جھوٹ کیوں بولتے ہیں؟

(جناب حکیم ریاض احمد صاحب ایڈیٹر مشیر الاطباء)

آج کے بچے کل کے باپ ہیں اور آئندہ تمدن کو برقرار رکھنے والے ہیں۔ اس لئے یہ امر نہایت ضروری ہے کہ انہیں [illegible] کیا جائے اور ان کی ایسی تربیت کی جائے کہ وہ تہذیب اور [illegible] بن سکیں۔

علم و تربیت [illegible] لازم و ملزوم ہیں جنہیں ایک دوسرے سے کسی طرح

**تربیت** [illegible] نہیں کیا جا سکتا۔ اس تعلیم میں تربیت شامل نہ ہو اسے تعلیم نہیں کہا جا سکتا جھوٹ انسان [illegible] افراد کی نظروں سے نہیں دیکھا جا سکتا۔ اس لئے [illegible] سے کوشش کی جانی چاہیے کہ بچوں کی ایسی تربیت کی جائے کہ وہ جھوٹ بولنا عادتاً نہیں [illegible] بچوں میں سچائی [illegible] کی [illegible] کیونکہ بچے تشدد سے ڈر سکتے ہیں [illegible] نہیں سکتے۔

وہ ایک جھوٹ کی سزا سے بچنے کے لئے دوسرا جھوٹ بولتے ہیں اور [illegible] یہاں تک کہ جھوٹ بولنا ان کی فطرت ثانیہ بن جاتی ہے۔ اور وہ موقع بے موقع جھوٹ [illegible] کیونکہ اس سے انہیں فوری طور پر ایک گونہ مسرت حاصل ہوتی ہے جب نوبت یہاں تک پہنچ جاتی ہے۔ تو اس عادت کو رفع کرنا بڑا مشکل ہو جاتا ہے۔

بہتر طریقہ یہ ہے کہ ان وجوہ کا نفسیاتی تجزیہ کیا جائے جن کی بنا پر بچے جھوٹ بولتے ہیں [illegible] کی کوشش کی جائے۔ بچے ہمیشہ جان بوجھ کر جھوٹ نہیں [illegible] بلکہ [illegible] کی کہانیاں [illegible] ہیں تو وہ ان پر [illegible] کل کا ایک [illegible] واقعہ

**ایٹم بم** [illegible] ایک تعلیم سے [illegible] کے لئے [illegible] باتیں پریوں کی کہانی سے بھی زیادہ حیرت انگیز اور ناقابل یقین ہے۔

آج کوئی بچہ جب یہ دیکھ کر یہ کہے کہ اس نے پریاں دیکھی ہیں اور کہ وہ پرستان پہنچ گیا تو یہ جھوٹ نہ ہوگا۔ کیونکہ بچے حقیقت اور افسانہ میں تمیز نہیں کر سکتے۔ ایسی باتیں جب بچے دانستہ طور پر کرتے ہیں۔ تو ان پر جھوٹ کا لیبل چسپاں کرنا ٹھیک نہیں ہوتا۔ کیونکہ یہ امر فطری ہے۔ اور بچوں کو قطعاً احساس نہیں ہوتا کہ اس میں غلط بیانی کا شائبہ بھی ہے۔

بچوں کے عمداً جھوٹ بولنے کی عموماً تین وجوہات ہوتی ہیں۔

**سزا کا خوف** سزا سے بچنے کے لئے بچہ جھوٹ بولتا ہے لیکن اگر اسے اس بات کا یقین ہو کہ اسے سزا نہیں ملے گی۔ تو وہ سچ بولنے سے دریغ نہیں کرتا۔

**احساس کمتری** دانستہ جھوٹ بولنے کی اہم وجہ بچے کا احساس کمتری ہے جس کی وہ تلافی کرنا چاہتا ہے۔ اسکی خواہش ہوتی ہے کہ لوگوں کی توجہ اپنی طرف مبذول کرا سکے۔

**ماحول کی نظیر** بچوں کو جھوٹ بولنے کی ترغیب دیتی ہے مثلاً کوئی شخص ملنے کے لئے آتا ہے تو بچہ سے کہہ دیا جاتا ہے کہ گھر پر نہیں ہیں۔ اس صریح جھوٹ کو قابل اعتنا نہیں سمجھا جاتا۔ حالانکہ بچے پر اس کا گہرا اثر پڑتا ہے وہ سمجھنے لگتا ہے کہ ایسا جھوٹ بولنا کوئی برا فعل نہیں ہے۔

# بچہ بہر حال بچہ ہے

(جناب میر حسن صاحب ایم اے (عثمانیہ)

بچے کے سونے کا وقت زیادہ تر گھر کے دوسرے لوگوں کے سونے کے وقت پر منحصر ہوتا ہے۔ اگر ماں باپ [illegible] بچہ بھی جلد سو جاتا ہے برخلاف اس کے اگر [illegible] یا کام کرتے ہیں تو بچہ کو بھی دیر میں سونے کا عادی ہونا پڑتا ہے۔

بعض لوگ بچوں کو سلانے کی [illegible] اس لئے انہیں اس کام [illegible] وقت صرف [illegible] تکلیف بھی ہوتی ہے۔ بچوں کو آسانی سے اور جلد سلانے [illegible] کا آسان طریقہ یہ ہے کہ سونے کے وقت سے کچھ دیر پہلے کھیلنے کے کھلونے دیئے جائیں اور بچوں کو [illegible] جن میں دوڑ دھوپ کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی [illegible] سنائی جائے یا بچہ کو مناظر اور جانوروں کی تصویروں کی کتاب دیجائے تو رفتہ رفتہ نیند کا ماحول پیدا ہونے لگتا ہے۔ برخلاف اس کے اگر سونے کے وقت سے کچھ دیر پہلے تک بچہ کو دوڑ دھوپ کرنے دیا جائے۔ بند باتوں کو ابھارنے والی کہانیاں سنائی جائیں یا ہاتھی گھوڑوں کے ساتھ کھیل کود میں [illegible] رہنے دیا جائے۔ تو بچہ بڑی دیر تک سونے کی طرف مائل نہیں ہوتا۔

بچہ کی عمر جوں جوں بڑھتی جاتی ہے وہ سونے سے بھاگتا ہے۔ اس کی زیادہ تر وجہ یہ ہے کہ بچہ کی گھریلو اور سماجی دلچسپیاں بڑھتی جاتی ہیں اور وہ اس وقت تک سونا نہیں چاہتا۔ جب تک گھر کی چہل پہل موقوف نہ ہو جائے۔ اپنے اطراف کی چیزوں اور لوگوں سے بھی بچہ کی دلچسپی بڑھ جاتی ہے۔ ایسی حالت میں نیند بچہ کے لئے ایک غیر دلچسپ اور ناخوشگوار وقفہ بن جاتی ہے لیکن سونے کے لئے بچہ کو خاص طور پر تیار کیا جائے تو وہ آسانی سے سو جاتا ہے۔

## تنگ لباس کے نقصانات

انسان کا سارا لباس یہاں تک کہ سر کی ٹوپی اور پیر کے جوتے بھی ڈھیلے ہونے چاہئیں۔ جسم پر تنگ لباس چڑھا رہے تو سانس لینے میں رکاوٹ ہوتی ہے جس سے تندرستی میں فرق آتا ہے۔ اس کے علاوہ تنگ لباس کی وجہ سے دوران خون میں بھی رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔ اکثر لوگوں کے پاؤں اس لئے درد کرنے لگتے ہیں کہ وہ نہایت تنگ جوتے پہنتے ہیں جسکی وجہ سے خون پنجوں اور پیر کی انگلیوں تک نہیں پہنچ سکتا اس کے علاوہ تنگ جوتوں کی وجہ سے پیر میں پھوڑے پھنسیاں اور دوسری خرابیاں بھی پیدا ہو جاتی ہیں اپنے جسم کو گرم رکھنے کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ خون کو گرم رکھا جائے تاکہ جسم کو سوتی یا اونی تنگ کپڑوں میں جکڑ دیا جائے۔ اور خون [illegible] کرنے اور اسکو جسم کے [illegible] دینے کے لئے ضرورت ہے کہ سر پر ٹوپی، جوتے سب ڈھیلے پہنے جائیں۔

> بچے ہی آئندہ دنیا کی [illegible] ہوتے ہیں جو [illegible] کے مسلسل کوشش و [illegible] رکھتے ہیں نسوانی جبلت کے لئے کوئی مقصد [illegible] اور تمہاری توجہات کا اس سے زیادہ [illegible] نہیں ہو سکتا [illegible] نسل کی صحت اور [illegible] کا تحفظ ہے۔
>
> (ہرمن شاہانہ)

## بچوں کے قد میں ہر سال یکساں اضافہ ہوتا ہے؟

بچوں کے قد میں ہر سال یکساں اضافہ نہیں ہوتا۔ اس کا ایک سبب [illegible] ہے جس سے نشوونما کی رفتار گھٹ جاتی ہے۔ مثلاً بچے کو دکھ بیماری کی وجہ سے رکاوٹ پیدا ہو تو بھی بچوں کے قد میں ہر سال یکساں اضافہ نہیں ہوتا۔

لڑکے اور لڑکیاں دونوں کا نشوونما چودہ سال سے [illegible] سال کی عمر تک تیزی کے ساتھ ہوتا ہے۔ خاص کر لڑکے کے جسم اور قد کے نشوونما [illegible] اس عمر میں بہت [illegible] ہو جاتی ہے۔ بچے کے قد میں اضافہ بہت بڑی حد تک پاؤں کی [illegible] کی لمبائی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اور زیادہ تر پاؤں کی لمبائی کے فرق ہی کی وجہ سے بچوں کے قدوں میں فرق نظر آتا ہے یہی وجہ ہے کہ اگر دو آدمی بیٹھے ہوئے ہوں تو ہم ان کے قد کا فرق آسانی سے نہیں معلوم کر سکتے۔ پیروں کی ہڈیوں کی لمبائی ان کے سرے پر نئی ہڈیوں کے بننے سے بڑھتی ہے۔ تقریباً اٹھارہ سال کی عمر کے بعد نئی ہڈیوں کے بننے کا سلسلہ رک جاتا ہے اور اس کے ایک عرصہ بعد پیروں کی ہڈیوں کی لمبائی ایک مقام پر پہنچ کر رک جاتی ہے جس کے بعد پیروں کی لمبائی میں کوئی اضافہ نہیں ہوتا۔

## بعض چیزیں جو بڑوں کیلئے اچھی ہوتی ہیں بچوں کیلئے بری کیوں ہوتی ہیں؟

دراصل جو چیز بچوں کے لئے بری ہوتی ہے وہ بڑوں کے لئے بھی ایک حد تک بری ہی ہوتی ہے لیکن ایسا ہو سکتا ہے کہ کسی ایسی چیز کے استعمال سے جو بچوں کے لئے بری ہو بڑوں کو کوئی نقصان نہ پہنچے اس کے تین اسباب ہیں ایک سبب یہ ہے کہ بچوں کے نرم اور نازک جسم میں بری چیزوں کے اثر سے بچنے کی اتنی قوت نہیں ہوتی جتنی کہ بڑوں کے جسم میں ہوتی ہے دوسرا سبب یہ ہے کہ انسان کے جسم میں بری چیزوں کے اثر کو کم کرنے کی قابلیت ہوتی ہے بڑوں کے جسم کو اسکی مشق رہتی ہے اسلئے وہ بری چیزوں کے اثرات کو کم کر دیتا ہے۔

تیسرا سبب سب سے زیادہ اہم ہے۔ نہ صرف انسان بلکہ سارے جانداروں کا یہ حال ہے کہ انسان کی نشوونما کے زمانہ میں کوئی بری چیز جسم میں داخل ہو جائے تو زیادہ نقصان پہنچتا ہے۔ یہ بات آسانی سے سمجھ میں بھی آسکتی ہے بچوں کے جسم کو بہ ایک وقت دو کام کرنے پڑتے ہیں۔ ایک تو اپنے آپ کو اچھی حالت میں رکھنا دوسرے اس کی نشوونما کرنا۔ برخلاف اس کے بڑوں کو صرف اپنے جسم کو اچھا رکھنا پڑتا ہے۔ نشوونما کا سوال باقی نہیں رہتا۔ اس کے علاوہ بڑھتے بچوں کا جسم بہت نازک ہوتا ہے۔ اس لئے اس پر نشہ پیدا کرنے والی چیزوں اور تمباکو کا بہت برا اثر ہوتا ہے۔

(نشہ گاہ حیدرآباد سے شکریہ کے ساتھ)

# بچوں پر سینما بینی کے اثرات

## "نونہالانِ وطن کو اس لعنت سے بچایا جائے"

(جناب رشاد صاحب بی۔ اے)

میں ۱۰ سال ہیڈ ماسٹری کر چکا ہوں۔ مجھے بچوں کی عادات و خصائل کے مطالعہ کا موقع ملا ہے۔ اس سلسلہ میں جو کام کرتا رہا ان میں ایک یہ بھی کہ جب بچے آزادانہ کھیلتے ہوں تو ان کی حرکات و سکنات دیکھوں اور ان کی گفتگو سنوں۔ چنانچہ گلی کوچہ میں جاتے جاتے ٹھہر جاتا اور بیٹھ جاتا کہ بچوں کو معلوم نہ ہو کہ کوئی انہیں دیکھتا ہے۔ ایک دن میں اسی طرح بیٹھا تھا دیہاتی جماعت کے دو بچے عمر ۱۰ سال ایک جگہ بیٹھے ہوئے بوس و کنار کرتے نظر آئے۔ ایک بچہ چھوٹے سے لپٹ رہا ہے اور کہہ رہا ہے اے میرے جانی آؤ دو آجا میرے جانی آجا میں انہیں دیکھتا رہا۔ لیکن جب وہ اس سے بھی آگے بڑھنے لگے تو میں کھنکار دیا۔ اور وہ علیحدہ ہو گئے۔ اس کے بعد میں دروازے میں جا کر کھڑا ہو گیا تاکہ بچے اس خوف سے بھاگ نہ جائیں کہ انہیں ہیڈ ماسٹر نے دیکھ لیا۔ میں نے قطعاً ایسا نہیں کیا بلکہ انہیں یقین دلانے کے لئے کہ میں نے کچھ دیکھا نہیں۔ ذرا مسکرا دیا۔ بچے مطمئن ہو کر اپنی جماعت میں بیٹھ رہے تین روز تحقیق کرنے کے بعد معلوم ہوا کہ بڑا بچہ اس سے ایک رات قبل سینما گیا تھا۔ سینما کے اثرات کے متعلق میرا تجسس بڑھ گیا۔ میں نے ایک بارہ تیرہ سالہ طالب علم کے خطوط ایک جوان عمر عورت کے نام لکھے ہوئے پکڑے۔ جن میں سینما کے مکالموں اور مضامین کا رنگ تھا "صبح کا ستارہ" دیکھنے کے بعد میں بچوں کو شرابیوں کی سی حرکات کرتے دیکھا

میں ذاتی طور پر سینما کو ناپسند کرتا ہوں اور آج تک صرف پندرہ کے قریب فلم دیکھے ہیں۔ سکندر۔ باغباں۔ خاندان۔ بکاؤ میں بھی ایسے پلاٹ ہیں جو ننھے بچوں کے لئے کسی طرح موزوں نہیں۔ ماہرین علم النفس کا یہ متفقہ فیصلہ ہے کہ بچے اور بچے نظر کا اثر کو جلدی قبول کر لیتے ہیں۔ اور جن مناظر کو شوق سے دیکھا جائے ان کا اثر ایک دماغ پر رہتا ہے۔ بچہ فطرتاً تصویروں کا دلدادہ ہے اور قوت باصرہ کے ذریعہ جو کچھ دیکھتا ہے۔ دماغ میں محفوظ کر لیتا ہے۔ ایک طرف تو ماہرین تعلیم یہاں تک قائل ہیں کہ زبان کے سکھانے کے لئے بچوں کو غلط فقرات دستک درست نہ کرائے جائیں۔ بلکہ شروع میں ہی درست فقرات سکھائے جائیں اور ادھر ہماری سینما بیں قوم کے نونہالوں کے سامنے حسن و عشق کی ایمان سوز تصویریں پیش کرتی ہیں۔ ننھے ننھے دلوں کو عشق و محبت کی تلخ حقیقتوں سے آگاہ کرتی ہیں حتیٰ کہ ناشائستہ الفاظ تک بھی بچوں کی قوت سامعہ کے نرم و نازک حصے میں اکثر پہنچ جاتے ہیں۔ عیاریاں، مکاریاں، بدمعاشیاں اور شراب خوری دکھانے کے بعد خیر کی قبح شر پر دکھائی جاتی ہے۔ جو بچوں کے لئے بے اثر چیز ہے۔ کیونکہ وہ ہر منظر کو علیحدہ چیز سمجھ کر دیکھتا ہے۔

لیگ آف نیشنز کے شعبہ چائلڈ ویلفیئر ڈیپارٹمنٹ نے متعدد ممالک سے یہ سوال دریافت کیا تھا کہ آپ کے ہاں کس عمر کے بچوں کو سینما جانے سے روکنے کے لئے کیا تدابیر اختیار کی گئی ہیں۔ مختلف قسم کے جوابات موصول ہوئے تھے۔

۱۔ بلجیم میں سولہ سال سے کم عمر کا بچہ سینما میں نہیں جا سکتا۔

۲۔ امریکہ کی اکثر ریاستوں میں یہ قانون رائج ہے کہ جس فلم کو محکمہ سنسر بچوں کے موزوں قرار دے۔ بچے صرف وہی فلم دیکھ سکتے ہیں۔ سولہ سال سے کم عمر کے بچے نیز والدین کے بغیر سینما میں نہیں جا سکتے۔

۳۔ ڈنمارک میں سولہ سال سے کم عمر کا بچہ وہی فلم دیکھ سکتا ہے جسے محکمہ سنسر نے بچوں کے لئے موزوں قرار دیا ہو۔ جو تماشہ بالغوں کے لئے ہوتا ہے اس میں بچوں کا جانا ممنوع ہے۔

۴۔ خود انگلینڈ کے ملک میں بھی سولہ سال سے کم عمر کے بچے وہ فلم نہیں دیکھ سکتے جو والدین نے منظور کئے گئے ہوں۔

۵۔ اٹلی میں سنسر اور جس فلم کو بچوں کے لئے غیر مناسب سمجھے اسے بچے نہیں دیکھ سکتے۔ تھیٹر کے لئے اپنے اشتہار میں اس امر کا تذکرہ کرنا ضروری ہے۔

۶۔ ترکی میں ۱۲ سال سے کم عمر کے بچوں کے لئے صرف تعلیمی فلم مخصوص کئے گئے ہیں۔ بارہ سال سے سولہ سال تک کے بچوں کے لئے سینما جانے کا دن مقرر ہے بچے رات کو سینما میں نہیں جا سکتے۔

۷۔ ۱۹۲۵ء میں ملک جاپان کی میٹروپولیٹن پولیس نے ۴۵۵۸ بچوں کو چھوٹے چھوٹے جرائم کا ارتکاب کرنے پر گرفتار کیا۔ علم النفسیات کے ماہرین نے ان بچوں کی نفسیات کا مطالعہ کر کے فیصلہ دیا کہ انہوں نے محض جذبات سے متاثر ہو کر ایسا کیا اور ایسے جذبات محض سینما کے مناظر دیکھنے سے پیدا ہوئے۔ ۲۰ لڑکوں نے خیانت کی، ۹ لڑکوں نے جوا کھیلا۔ ۱۸ لڑکوں اور ۵ لڑکیوں نے مکانوں میں آگ لگائی۔ اور فقط اس وجہ سے کہ انہوں نے پردۂ سینما پر یہ افعال دیکھے تھے

امریکہ میں ایک ہفتہ میں ستر لاکھ نفوس سینما جاتے تھے جن میں ۲۳ لاکھ ۲۱ برس کے نوجوان ہوتے تھے جن کے دلوں سے سینما کے اثرات مدارس کی تعلیم کو نیست و نابود کرتے تھے۔ آخر انجمن شائستگی کا قیام ہوا اور ہالی وڈ نے اس کے مطالبات منظور کر کے سینما کو ذریعہ اصلاح اور معصیت کشی اور خصوصیت کو شی بنایا۔ آج اہل ہند فلم سازکمپنیوں سے مجبور ہیں کہ وہ اپنے تیار کردہ فلموں کو دیکھیں کہ کہاں تک انہوں نے عوام کو غلام و محکومی سے نجات دلائی ہے

# طبی امداد اور حفظان صحت کی مملکتی اسکیم پر راجہ بہادر ڈاکٹر واگھرے کی توضیحات

ادارۂ صحت عامہ راجہ بہادر ڈاکٹر واگھرے ٹرکل افسر ریگولر فورسز کے عہد نظامت طبابت و صحت عامہ پر ترقی پانے کی مسرت میں مبارکباد دیتے ہوئے یہ لکھا تھا کہ "آپ ایک ایسے زمانہ میں اس خدمت کا جائزہ لے رہے ہیں جب کہ تنظیم مابعد جنگ کے سلسلہ میں صحت عامہ کے خاکے بنانا اور حکومت کے حاصل کردہ ایک کروڑ قرضہ کے ایک حصہ کو دیہاتوں میں دواخانوں کے قیام پر صرف کرنا ہے توقع ہے کہ صحت عامہ کے منظم اور باقاعدہ پروگرام کی کامیابی میں آپ کا وسیع تجربہ اور ماہرانہ قابلیت رہنمایانہ حصہ لیگی۔

جریدۂ صحت عامہ سے آپ کو جو گہری دلچسپی ہے اس کے نتیجہ کے طور پر اس پندرہ روزہ جریدہ کو ملک و مالک کی زیادہ سے زیادہ خدمت کے مواقع حاصل ہوں گے بہرحال آپ کے دور نظامت سے بہترین تمنائیں اور توقعات وابستہ کی جاتی ہیں۔"

چنانچہ طبی امداد اور حفظان صحت کی اسکیموں سے متعلق راجہ بہادر کی توضیحات (آئندہ صفحات پر ملاحظہ فرمائیے) اس امر کا ثبوت ہیں کہ آپ کا دور نظامت صحیح معنی میں ملک اور اہل ملک کی خدمت انجام دینے میں کامیاب دور ثابت ہوگا۔ یقین ہے کہ ڈاکٹر واگھرے مملکتی صحت پر چار ہم کو زیادہ سے زیادہ وسیع اور کامیاب بنانے کی کوشش کریں گے۔

(ایڈیٹر)

"ماؤں کی صحت اپنے بچہ کی صحت سے اس قدر مشترک ہے کہ اسکی صحت اسکے بچہ کی صحت اور اس کے بچہ کی صحت اس کی صحت ہے"

# بچوں کو تندرست دیکھنے کی خواہشمند ماؤں کو چند ہدایات

اگر آپ اپنے [illegible] کو تندرست [illegible] ماں [illegible] باتیں [illegible] ہیں [illegible] کا ہمیشہ خیال رکھیے۔

(۱) وقت پر کھانا کھلانا [illegible] اسے وقت کا پابند بنا دو۔

(۲) جب رونے لگے تو فوراً دودھ مت پلاؤ کیونکہ بچے کے رونے کی وجہ بھوک کے علاوہ کچھ اور بھی ہوتی ہے اسے معلوم کرو [illegible] کرکے مناسب تدارک کرو۔

(۳) بچے کو زبردستی کھلانے کی کوشش نہ کرو کیونکہ وہ بجز اس کے اسے بھوک نہ ہو کھانے سے انکار نہیں کرتا۔

(۴) کھانا ہمیشہ اپنے سامنے اور اپنے [illegible] اس کے [illegible] سے کھلاؤ کھانے کے لئے [illegible] نوکروں [illegible] نگرانی میں کبھی مت چھوڑو [illegible] چیزیں کی عادت پڑ جائے گی۔

(۵) کھانے کی چیزوں کے لئے لالچ کی عادت مت ڈالو بلکہ بغیر مانگے ہی اس کی تمام ضروریات پوری کرتی رہو۔

(۶) اگر بچہ کھانے کی چیزوں کے لئے ضد کرے یا کھانے پر خفا ہو جائے تو اس کی خوشامد کرنے یا پچکار کر چیز دینے کی کوشش مت کرو بلکہ اپنے دل کو مضبوط کرکے اسے اس وقت تک کھانے کے لئے کچھ مت دو جب تک کہ وہ اپنے فعل پر اظہار ندامت نہ کرے۔

(۷) بچے کی شکایات پر (جو اکثر ساتھیوں کے بارے میں ہوتی ہیں) زیادہ توجہ نہ دو اور نہ اس کے جھگڑوں کو خود فیصلہ کرنے کی کوشش کرو۔ اس طرح اسے چغلی کی عادت پڑ جانے کا احتمال ہے۔ اسے پیار سے سمجھاؤ کہ کھیل کے جھگڑوں اور قصوں کو ماں کے سامنے پیش کرنا اچھا نہیں۔

(۸) گالیوں اور بیہودہ الفاظ سے اس کے کانوں کو آشنا نہ کرو اور نہ اس کی زبان سے [illegible] کرنا ایسا فعل [illegible] ماں [illegible] ندامت [illegible] اچھا [illegible]

(۹) بچے کو [illegible] کرنے کی کوشش نہ کرو اور نہ اسے [illegible] یا کہانی کو [illegible] میں ملاؤ۔ بلکہ اس کے مقررہ وقت پر بستر پر لٹا کر سونے کا حکم دے دو۔ اس سے آپ کا بہت سا وقت ضائع نہ ہوگا اور اسے حکم ماننے کی عادت پڑ جائے گی۔

(۱۰) اس کے ہاتھوں اس کے اپنے اور چھوٹے بہن بھائیوں کے کام کراؤ بلکہ نوکروں کی مدد کرنا بھی اپنی نگرانی میں سکھاتی رہو تاکہ ہمدردی اور محبت کی عادت پڑے۔

(۱۱) نوکروں کی صحبت میں نہ چھوڑو اور ان سے قصے کہانیاں سننے کا موقع نہ دو۔

(۱۲) نوکروں پر ظلم مت کرنے دو بلکہ ان سے مانوس کرو۔

(۱۳) بہادری اور دلیری کی تعلیم دو۔ رات کے وقت ضروری حاجات کے لئے اسے شروع ہی اکیلے بھیجتی رہو۔ نہ اس صورت میں کہ بچپن میں اسے قسم قسم کی چیزوں سے ڈرایا گیا ہو۔ اس سے آپ اس صورت میں فائدہ اٹھا سکتی ہیں کہ شیر خوارگی کے زمانہ سے ہی اسے ڈر سے ناآشنا رکھا ہو۔

(۱۴) اس کے ہر ایک قوٰی کو وقتاً فوقتاً استعمال کرتی رہو تاکہ زنگ آلود نہ ہو جائیں۔

(۱۵) سزا۔ جسمانی سزا سے حتی الامکان دریغ کرو۔ اس سے بچے میں ضد اور نفرت کے آثار پیدا ہو کر دو صورتیں ظہور پذیر ہوتی ہیں۔

اول :- یا تو وہ بالکل ڈھیٹ ہو جائے گا اور کھلے طور پر حکم ماننے سے انکار کرے گا۔

دوم :- یا ظاہراً آپ کے نام سے بھی خوف کھائے گا مگر دل میں آپ سے سخت نفرت رکھے گا اور آپ کے احکام کو اس طرح پورا کرے گا جیسے ایک [illegible] کی [illegible] سے مناسب سزائیں ہو سکتی ہیں۔

الف۔ صبح کا ناشتہ بند کر دو یا دوپہر کے کھانوں میں سے کوئی چیز کم کر دو۔

ب۔ بچولیوں سے کھیلنے کے لئے منع کر دو۔

ج۔ کچھ وقت کے لئے پلنگ پر پڑے رہنے اور کمرے سے باہر نہ آنے کا حکم دو۔

د۔ حساب کا کوئی سوال چند مرتبہ بار بار کرنے کو دو۔ یا خوش خطی کی چند سطور لکھنے کو دو۔ مگر بار بار ایک ہی قسم کی سزا نہ دو بلکہ اس کی عادت کے مطابق تبدیل کرتی رہو۔

کیا آپ کے بچے میں مندرجہ بالا باتیں آپ کو اس کی صحت کی طرف سے مطمئن کرنے کے لئے ہیں۔ اگر نہیں تو خیال کر لیجئے کہ اس کی جسمانی اور دماغی نشوونما صحیح طور پر نہیں ہو رہی ہے اور اگر جواب اثبات میں ہے تو اس سنہری زمانے سے فائدہ حاصل کرنے کی کوشش کیجئے اور اپنے آپ کو اس کی نظر میں ایک شفیق دوست اور ہم عمر ساتھی ثابت کرکے کھیل ہی میں کام کی باتیں سکھائیے۔ اور دیکھئے کہ آپ کی کوشش اس کی آئندہ تعلیم میں کیسی مفید ثابت ہوگی۔ اور آپ اپنی کوششوں کو ذرا سی محنت سے بارور ہوتے دیکھ کر کسی قدر مطمئن ہونگی۔


## سالانہ چندہ

| اندرون ملک | بیرون ملک |
|---|---|
| للعہ ۸ | صہ ۸ |

سالانہ فائیل فی جلد

عہ

اطفال نمبر عہ

[illegible]

## انتظامات صحت کا جھمیلا

[illegible]

## سررشتہ کو ماہرانہ مشورے

ایک کنسلٹنٹ اور ایک انسٹنگ تنظیم قائم کرنا بہت ضروری سمجھتا ہے۔ کسی تنظیم کے انتظام میں کسی ایک شخص سے یہ توقع رکھنا کہ وہ اس کے ہر ایک شعبہ اور شعبہ کی مختلف شعبوں کے تفصیلی انتظامات سے واقف ہو ناممکن ہے اس لئے یہ تجویز ہے کہ

[illegible]

## ایک سوال؟

[illegible]

# ہمارے سررشتۂ طبابت و صحت عامہ کی افادی اور تعمیری تجویزیں

## استفسارات

سر جوزف ہورے کی صدارت میں ہندوستانی میڈیکل سروس کمیٹی جو قائم ہوئی تھی اور اس نے جو سفارشات حکومت ہند کے سامنے پیش کی ہیں ان کی روشنی میں حیدرآباد کی صحت عامہ کو بہترین بنانے اور یہاں پر مہیا طریقوں کو ٹھیک کرنے کے لئے آپ نے کیا تجاویز مرتب کی ہیں؟

آپ یہاں کے دیہاتوں میں ڈسپنسریز اور ہسپتال وغیرہ کتنی تعداد میں قائم کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں؟

جرمنیڈ پرسنل ڈاکٹروں، دایوں اور نرسوں وغیرہ کے حصول کے لئے آپ کیا تدابیر اختیار کر رہے ہیں؟

طبی امداد بہم پہنچانے کے علاوہ کیا آپ کے سامنے کوئی ایسا پروگرام بھی ہے جس کے تحت امراض کے انسداد کی تدابیر اختیار کئے جائینگے۔ اس ضمن میں ہندوستانی کی آبادی کا وہ بڑا حصہ یعنی دیہاتی رقبات جو طبی امداد سے بھی محروم ہے وہاں کیا تدابیر اختیار کی جائیں گی؟

جھور کمیٹی نے سفارش کی ہے کہ (۲۵) سالہ اسکیم تیار کی جائے اور اسے مختلف اقساط میں نافذ کیا جائے کیا آپ کے سامنے بھی کوئی ایسا لائحہ عمل ہے کیونکہ یہ ظاہر ہے کہ کسی اسکیم کو اخراجات کا لحاظ کرتے ہوئے فوری روبعمل نہیں لایا جا سکتا۔

راجہ بہادر کرنل ڈاکٹر واگیر ناظم طبابت و صحت عامہ سرکار عالی نے فرائیڈ یونائیٹڈ پریس کے ایک ملاقات کے دوران میں مندرجہ بالا استفسارات کے جس کے راجہ بہادر نے معلومات افزا جوابات دیئے ہیں کے حوالے کئے کہ

## راجہ بہادر کے جوابات

کمیٹی کی رپورٹ ابتک سررشتہ کی نظروں سے نہیں گذری گو کہ بعد سے اس کمیٹی کی رپورٹ پر شائع ہوئے ہیں اس سے یہ اندازہ ہوتا ہے کہ سررشتہ نے اپنی تنظیم اور تنظیم مابعد جنگ کے سلسلہ میں جو تجاویز پیش کی ہیں وہ تقریباً اسی اساس پر مبنی ہیں جو جھور کمیٹی نے قائم کی ہے۔ سررشتہ یہ چاہتا ہے کہ صحت عامہ میں ترقی کے مسئلہ کو ایک قومی مسئلہ سمجھکر سب سے زیادہ فوقیت دی جائے صحت عامہ کے شعبہ میں ایسے ہیں کہ صرف ایک ڈپارٹمنٹ کی ہی کوششوں سے اس میں ترقی کی جا سکے صحت عامہ زیادہ تمام چیزیں داخل ہیں جن سے نہ صرف امراض کے پیدا ہونے سے جو صحت خراب ہوتی ہے اس کی روک تھام اور اس کا علاج معالجہ کیا جائے بلکہ وہ تمام تدابیر اختیار کرنا صحت عامہ کی پالیسی میں داخل ہے جن کے ذریعہ بچہ کے شکم مادر میں آنے سے لے کر آخری وقت تک اس کی صحت کو برقرار رکھنے اور ترقی دینے کے لئے ضروری ہیں تاکہ وہ حقیقی معنوں میں قوم کا ایک صحیح فرد بن سکے۔ سر جوزف جھور کی کمیٹی کی رپورٹ وصول ہوتے ہی سررشتہ اپنی تجاویز اور اس کمیٹی کی تجاویز کا مقابلہ کرے گا اور اس کے بعد مقامی حالات کے لحاظ سے مفید تجاویز حکومت کے سامنے پیش کرے گا مختصراً سررشتہ کے تجاویز حسب ذیل اصولوں پر مبنی ہیں۔

## سررشتہ صحت عامہ کے تجاویز

(۱) خواہ انسان گاؤں میں رہتا ہو یا شہر میں تندرست رہنے کے لحاظ اس کے کہ سماجی یا مالی حیثیت ہو یا امراض سے بچنے صحت بخش فضا میں رہنے اور امراض کے علاج معالجہ کا انتظام مہیا کیا جائے

(۲) اس میں شبہ نہیں کہ سابق میں جو کچھ بھی انتظامات سررشتہ کی جانب سے کئے گئے وہ صرف یہیں نہیں بلکہ سارے ہندوستان میں کئے گئے۔ اگرچہ یہ انتظامات محض بڑے شہروں کی حد تک محدود ہیں لیکن مواضعات کی آبادی کو بھی ان سے بالواسطہ کچھ نہ کچھ فائدہ پہنچتا رہا ہے مگر بہ لحاظ تعداد اور اس لحاظ سے کہ یہی ملک کی حقیقی روح ہیں ان کے لئے اور وسیع پیمانہ پر سہولتیں مہیا کی جائیں۔

## ہر گاؤں میں طبی امداد اور حفظان صحت کی سہولتیں

یہاں اس چیز کو بتلا دینا ضروری ہے کہ اس وقت تجربہ نے یہ بتلایا ہے کہ شہری آبادی میں بھی باوجود اس کے سو سال سے زیادہ ٹائیفک مڈیسن سسٹم کا انتظام رائج رہا ہے اور سہولتیں بہم پہنچائی گئی ہیں لوگ اب بھی پورے طور پر ان سے وہ فائدہ نہیں اٹھا رہے ہیں جو ان سے اس سو سال میں توقع کی جا سکتی تھی ایسی صورت میں مواضعات کی آبادی سے یہ توقع رکھنا کہ ان تمام سہولتوں کو فوری طور پر ان کے پاس پہنچا دینے پر وہ ان سے حقیقی طور سے فائدہ اٹھائیں گے عملاً مشکل ہے اس لئے اندرونی مقامات پر تجاویز تو یہ ہیں کہ ہر گاؤں میں ایک ایسا شخص مقرر کیا جائے جو فوری طبی امداد اور حفظان صحت کے اصول سے گاؤں والوں کی ہر وقت وہیں رہ کر امداد کرے مگر نہ تو اتنے آدمی یکبارگی تیار ہو سکتے ہیں اور نہ جیسا کہ بتلایا گیا ہے یہ توقع کی جا سکتی ہے فوری طور پر ان سے اندرونی آبادی فائدہ اٹھائے گی اسی طرح ہر دس گاؤں کا ایک ایک گروہ بنا کر ہر قسم کی طبی امداد و حفظان صحت کی سہولتیں بہم پہنچانے کا انتظام کیا جائے ان کی نگرانی اور دوسرے پیمانہ پر کام کرنے کے لئے ہر تعلقہ کو چار حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے

# پرہیز؟

علاج اور پرہیز میں وہی تعلق ہے جو کھانے اور پینے سونے اور جاگنے یا ہمارے کارخانہ اور منیجر میں۔ کھانے کے بے پینا اور جاگنے کے سونا اور کارخانہ کے لئے منیجر تباہ ضروری ہے وہ ظاہر ہے۔ خصوصاً [illegible] اور منیجر کا رشتہ تو اب بالکل میاں بیوی کا سا ہو گیا ہے کارخانہ [illegible] منیجر کی موجودگی لازمی ہے بظاہر اس کے دو ہی سبب ہو سکتے ہیں یا تو منیجر کا وجود کارخانہ کے وجود کا باعث ہوتا ہے۔ یا کارخانہ عالم وجود میں آنے سے قبل [illegible] منیجر کو [illegible] کی طرف سے بشرط پیش خیمہ آگے بھیجتی ہے یہی صورت علاج اور پرہیز کی ہے۔ علاج شروع کرنے سے پہلے ہی پرہیز کا [illegible] ہو جاتا ہے۔ ویسے تو کوئی شخص دنیا بھر کے پرہیزوں کا خلاصہ کرنے بیٹھے تو حاصل ضرب صرف مونگ کی دال اور کھچڑی کے سوا کچھ نہ ہوگا لیکن تجربہ سے ثابت ہو چکا ہے کہ پرہیز کی شدت اور خفت کا انحصار زیادہ تر معالج کی عمر پر ہوتا ہے۔ طبیب جس قدر مسن ہوگا پرہیز اتنا ہی سخت بتائیگا اور کمسن معالج اس معاملہ میں ہمیشہ اتنے نرم ہوتے ہیں کہ مریض اگر سے جس چیز کے کھانے کی اجازت مانگتا ہے وہ بھی نہیں روکتے۔ لیکن اتر کیسے سے سوال کرنے کی ضرورت ہے۔ بغیب دشمناں آپ کبھی قبض یا پیچش میں مبتلا ہو جائیں تو آسانی سے اس حقیقت کا تجربہ کر سکتے ہیں کسی نوعمر کے مطب میں چلے جائیے وہ غور سے نبض دیکھے گا۔ پلکیں لوٹ کر آنکھ کا معائنہ بھی کرے گا اور ضرورت ہوئی تو ہر چیز ہوگی تو مریض کو چت لٹا کر پیٹ اور آنتوں کو بھی دبا کر دیکھ لیگا۔ کوئی مضائقہ نہ ہوگا تو معائنہ کا یہ سلسلہ دراز بول و براز تک وسیع ہو جائے گا۔ ان تمام مراحل کو طے کرنے کے بعد نسخہ لکھا جائے گا۔ مگر پرہیز کے متعلق اس وقت تک ایک حرف بھی زبان سے نہ نکلیگا، جب تک خود مریض ہی یہ سوال نہ کرے۔

"اور حکیم صاحب میں کھاؤں کیا۔ پرہیز کس چیز کا ہے دوائیں"؟

یہ سوالات محض اس عقیدے کا نتیجہ ہیں جو مریضوں کے دل میں پرہیز کی طرف سے قائم ہو گیا ہے وہ سمجھتے ہیں کہ صرف کچھ کھا پیا جائے تو پرہیز کا بیڑا ہے، اور حکیم جی خاک کی چٹکی بھی دیدیں لیکن اس کے ساتھ پرہیز ہو تو ذرا سخت تو وہ بھی کبیدہ ہو جاتے ہیں۔ سبب یہ ہے کہ مریض کی نظر یا تو دوا پر ہوتی ہے نہ طبیب کے "دست شفا" کو دخل ہے نہ دوا کے اثرات کو، بلکہ جو کچھ ہوتا ہے وہ سب پرہیز کا کرشمہ ہے اور حقیقت بھی کچھ یہی ہے کیونکہ ہم نے اچھے اچھے حکیموں کو دیکھا ہے جن کے دونوں ہاتھوں میں دست شفا کا معجزہ ہوتا ہے جب وہ علاج کرتے کرتے تھک جاتے ہیں اور مریض اچھا نہیں ہوتا تو آخر میں جھنجھلا کر یہی کہہ دیتے ہیں "میں کیا کروں تم پرہیز نہیں کرتے"!

بہرحال ہم مریض کے ان استفسارات پر حکیم صاحب ذرا غور کر کے فرمائیں گے "پالک کا ساگ کھائیے! ظلم گاجر، چقندر اور ٹماٹر کھاتے ہیں بھی کوئی حرج نہیں"۔

مگر مریض طبیب سے بہتر جانتے ہیں کہ جس پرہیز میں مونگ کی دال اور کھٹی بادی چیز کا تذکرہ نہ آئے وہ کسی طرح قابل تسلیم نہیں، پھر یہ بھی واقعہ ہے کہ غذاؤں کا تجربہ مریض کو طبیب کے مقابلہ میں بہت زیادہ ہوتا ہے۔ چنانچہ وہ فوراً کہیگا "پالک کا ساگ تو ٹھنڈا ہوتا ہے حکیم جی" اور ٹماٹر کھٹے ہوتے ہیں، بتلائیں کبھی اچھے میں بھی نہیں کھاتا، کہو تو مونگ کی دال کھا لوں؟

ہندوستان میں تقریباً دو تین صدی سے پرہیز کا مفہوم صرف مونگ کی دال چپاتی اور کھچڑی میں پنہاں ہو کر رہ گیا ہے۔ لہذا حکیم صاحب کا جہاد ان آسمانی غذاؤں کے خلاف کامیاب نہ ہوگا اور ٹماٹر کی ڈھاس اور اس کی حیات آفریں ترشی سے قطع نظر کر کے انہیں مجبوراً کہنا پڑے گا۔

"بہت اچھا کوئی ہرج نہیں مونگ کی دال ہی کھائیے۔

لیکن اس موقع پر مریض کے دل میں یہ شبہ پیدا ہوگا کہ شاید انہوں نے میرے مزاج سے پرہیز میں ترمیم کر دی اور اپنی ان سب ہی کو پیاری ہوتی ہے اس لئے وہ بڑے وثوق سے ذرا گردن ہلا کر کہتا ہے ——— مگر مونگ کی دال مجھے خشکی کرتی ہے!

"ہاں خشک تو ہوتی ہے یہ" حکیم صاحب فرمائیں گے۔

"پھر کیا کھاؤں ذرا سوچ کر بتائیے"؟ مریض ذرا بے تکلفی سے سوال کرے گا۔

"کیا بتاؤں تم تو خود ہی بہت سمجھدار ہو ہوتے ہو گھر پر مشورہ کر کے کوئی چیز کھا لینا" حکیم صاحب مسکرا کر جواب دیں گے۔

لیکن مریض اگر ہوا ذرا منطقی اور حکیم جی سے بر دبار تو سوالات کا سلسلہ بہت طویل ہو جائے گا اور بیچارے حکیم اپنے وسیع تجربات سے طبیب کی رائے کو جھٹلاتے رہیں گے۔ اگر حکیم جی کہیں گے "بکری کا گوشت کھائیے"۔

تو فوراً بول اٹھے گا "مگر اس سے تو پیچش ہو جائے گی"۔

"ہاں پیچش تو ضرور ہو جائے گی، اچھا کھچڑی کھاؤ"۔

کھچڑی ——— حکیم جی چاول قابض ہوتے ہیں۔

"ہاں اس میں شک نہیں، اچھا اسے بھی جانے دو انڈے کا شوربہ کھاؤ"۔

"اجی انڈا تو گرم ہوتا ہے!

"خیر آلو سہی"!

"آلو بادی ہوتے ہیں"

"ہاں یہ تم نے بالکل ٹھیک کہا ——— اچھا بٹیر یا تیتر کھاؤ، کوئی حرج نہ ہو تو"۔

"اجی حرج ورج کو تو نہیں جانو۔ مگر مجھے ان کے کھانے سے پیاس بہت لگتی ہے"۔

"ذرا سا دہی ڈال لینا بھنتے وقت

"اور جو کھانسی ہو گئی!

"ہاں دہی کی ترشی سے کھانسی تو ضرور ہو جائے گی اب میری رائے یہ ہے کہ جوار کی روٹی بغیر نمک اور گھی کے متواتر ایک ہفتہ تک کھاتے رہو چونکہ چھٹے کے بعد تاعدہ سے اینٹ چھپی کی طرح آنی چاہیے اس لئے مجبوراً مریض خاموش ہو جائے گا

# احتیاط علاج سے بہتر ہے

## بیماریوں کے انسدادی کام کی اہمیت

[illegible] ڈاکٹر رائے نے ایک پریس کانفرنس میں انڈیا ریڈیو کلکتہ سے اپنی دوسری اہم نشری تقریر میں بھور کمیٹی کے تفصیل مدت والے پروگرام پر تبصرہ کیا۔ آئندہ پروگرام میں پانچ پانچ سال کے تین دور ہیں اور اس میں ملک کے طول و عرض میں صحت کا ایک ادارہ قائم کرنے کا انتظام کیا گیا ہے۔

ڈاکٹر بی سی رائے نے کہا کہ اس پروگرام میں مرض کے علاج سے زیادہ انسداد پر زور دیا گیا ہے۔ اس وقت ہمارے پاس جتنا روپیہ اور عملہ ہے۔ اگر اس سب کو علاج کے لئے لگا دیا جائے تو ملک کی آبادی کے صرف ایک چھوٹے سے حصہ کو فائدہ پہنچے گا۔ صحت کے ہر پروگرام کی بنیاد انسدادی تدابیر پر ہونی چاہئے۔

### زچہ اور بچہ کی بہبودی

تفصیل مدت والے پروگرام میں ایسے طریقے اختیار کرنا چاہئیں جن کے نمایاں اور واضح نتائج ظاہر ہوں۔ پروگرام میں زچہ اور بچہ کی بہبودی کے کام کو سب سے فوقیت دی گئی ہے کیونکہ سال میں جتنی بھی اموات ہوتی ہیں ان میں پچاس فی صدی دس سال سے کم عمر کے بچے ہوتے ہیں اور ہر سال ۲۰۰۰۰۰ عورتیں وضع حمل میں ختم ہو جاتی ہیں۔ اگر تعلیم سے اور ماحول کو بہتر بنانے سے شرح اموات کم ہو جائے تو عوام اور حکومت پر اس پروگرام کی اہمیت ظاہر ہو جائے گی۔

ڈاکٹر رائے نے سلسلہ بیان جاری رکھتے ہوئے کہا کہ اس پروگرام کے تین مقصد ہیں۔

(۱) ڈاکٹروں وغیرہ کی ٹریننگ کے انتظامات کو وسیع کرنا۔ اس میں ایسے معاشرتی اطبا کی ٹریننگ بھی شامل ہے جن کا کام یہ ہو کہ انسدادی تدابیر سے ملک کی صحت کو برقرار رکھا جائے۔

(۲) خاص خاص علاقوں میں صحت کی سروسوں کا عملی [illegible] صحت کے [illegible] کام کا [illegible] جائے۔

(۳) [illegible] کی تعلیم دینا اور دیہاتوں میں صحت کی [illegible] اور ضلعوں میں صحت [illegible] بنانا اور ان میں عام باشندوں کو حصہ لینے کی دعوت دینا تاکہ ملک کے عوام صحت کی طرف متوجہ ہوں۔

تفصیل مدت والے پروگرام میں اس کا انتظام کیا گیا ہے کہ ہر ضلع میں ایک ثانوی مرکز اور پانچ ابتدائی مرکز ہوں اور ایک اسپتال اور یہ اسپتال تفصیل مدت والے پروگرام کے اسپتال سے بڑا ہوگا۔ ابتدائی مرکز کا عملہ انسدادی کام مثلاً ٹیکہ لگانے کا کام، صاف پانی کا انتظام، ملیریا کے انسداد کا کام وغیرہ کرے گا۔ تجربہ بڑھنے کے ساتھ ساتھ ابتدائی اور ثانوی مرکزوں کی تعداد بھی بڑھتی جائے گی۔ اور جب کافی روپیہ اور تربیت یافتہ عملہ مل جائے گا تو ضلع میں صحت کا مرکز اور اسپتال قائم کیا جائے گا۔ اور تیس لاکھ کا منصوبہ پورا ہو جائے گا۔

### ارتباطی سرکاری ادارہ کی ضرورت

ڈاکٹر رائے نے اپنی تقریر جاری رکھتے ہوئے کہا کہ ایسا وسیع انتظام جو ملک کے گوشہ گوشہ میں پھیلا ہوا ہو اسی وقت قابل اطمینان طور پر کام کر سکتا ہے جب مختلف یونٹوں کے کام کو مربوط کرنے ان کی رہنمائی کرنے اور ان کی نگرانی کرنے کے لئے ایک اعلیٰ سرکاری ادارہ ہو۔ کمیٹی کی تجویز ہے کہ مرکز میں ایک وزارت صحت اور صوبوں میں بھی صحت کی وزارتیں قائم کی جائیں صحت کے سفائی انتظامی ادارے بھی ہوں گے۔ مرکزی ادارہ کا کام یہ ہوگا کہ متعدی امراض کا صوبوں میں پھیلنا روکے یا ایک صوبے سے دوسرے صوبہ میں جانے والے ٹریفک پر صحت و صفائی کے لحاظ سے کنٹرول رکھے اور خوراک اور دواؤں کا بلند معیار قائم رکھے۔ اس کے ساتھ ساتھ وہ صحت کے صوبائی حکام کے خود مختارانہ اختیارات کو بھی تسلیم کرے گا۔

ڈاکٹر رائے نے یہ بھی کہا صحت کی مختلف سروسوں میں جو عملہ رکھا جائے گا وہ سب پورے وقت کام کرنے والا عملہ ہوگا۔ اعزازی کارکن اور کچھ وقت کے لئے کام کرنے والے لوگوں کو ممکن ہے کہ ضلع کے مرکز اور ثانوی مرکز میں جگہ ملے۔ اس متحدہ اور مشترکہ سروس کو قائم کرنے کے لئے موجودہ امپریل، پراونشیل یا سوبار ڈینیٹ سروسوں کے نظام کو پوری طرح بدلنا پڑے گا۔ ان جگہوں پر مقرر کرنے کے قاعدے بھی تجویز کئے گئے ہیں۔

### مصارف

ڈاکٹر رائے نے اس کے مصارف کا ذکر کرتے ہوئے کہا کہ طویل مدت والے پروگرام میں فی کس دس روپیہ سالانہ خرچ ہوگا۔ پانچ پانچ سالوں کے پہلے تین دوروں میں صرفہ یہ ہوگا پہلے پانچ سال میں ۴/ ۱۱ روپیہ فی کس دوسرے میں ۲ روپیہ ۷ آنے فی کس اور تیسرے میں ایک روپیہ ۱۴ آنہ فی کس۔ یہ صرفہ موجودہ صرفہ سے چوگنا بلکہ چھ گنا ہے مگر صحت کے پروگرام پر جتنا بھی خرچ کیا جائے کم ہے کیونکہ صحت کے تجویز طریقوں پر عمل کرنے سے ملک کی اقتصادی خوشحالی میں بھی اضافہ ہوگا اور قوم کی آمدنی کی سطح بھی بلند ہو جائے گی بیماریوں کی وجہ سے ملک کی پیداواری صلاحیت کو جو نقصان پہنچتا ہے اس کا اندازہ روپیہ پیسہ کی شکل میں لگانا ناممکن ہے۔

آخر میں ڈاکٹر رائے نے کہا کہ "یہ بہت عظیم الشان کام ہے۔ ہم کو روپیہ کی آدمیوں اور فنی ترقی کی ضرورت ہے۔ بھور کمیٹی نے ایک خاکہ بنا دیا ہے آئندہ کام کرنے والے اس کو تفصیل کے ساتھ مکمل کریں گے۔ اس کو ترقی دینگے اور ان نسلوں کے لئے جو ابھی پیدا نہیں ہوئی ہیں اس کو ایک زندہ پروگرام بنا دینگے۔"

[illegible] دوا سے بیماری نہیں بڑھا کرتی
حالانکہ واقع یہ ہے کہ دوا سے آرام ہو جاتا ہے
کوئی بدپرہیزی کرا دی ہوگی تم نے۔

بالکل نہیں مونگ کی دال کے سوا میں نے
کچھ نہیں دیا۔

تم نے نہیں تو تمہارے گھر کے کسی نے
کچھ دیدیا ہوگا۔ بغیر بدپرہیزی کے یہ بات
نہیں ہو سکتی۔

مگر میں تو میں نے سب کو ہدایت کر دی
ہے کوئی ایسی چیز آتی ہی نہیں۔ یہ ہے بیماری
مگر اتنا ضرور ہوا تھا کہ رات کو ایک انڈا دیدیا تھا
میں نے۔

بس یہی بات ہے! میں نے تو پہلے ہی
کہہ رہا تھا ضرور کوئی بدپرہیزی ہوئی ہے ورنہ
درد کے لئے تو رات والی دوا اکسیر تھی اکسیر!
کیا انڈا بھی نقصان دیتا ہے؟

نقصان کیوں نہیں دیتا۔ تم ان باتوں کو
کیا جانو۔ بیماری پرہیز کا معاملہ بڑا سخت ہے
اچھے اچھے عقلمندوں سے غلطی ہو جاتی ہے۔

بعض معالج پرہیز کے سخت مخالف ہوتے
ہیں اگرچہ ان کی تعداد بہت کم ہے لیکن ان
کے وجود سے انکار نہیں کیا جا سکتا اور دنیا
میں ایسے لوگ موجود ہیں جو پرہیز کی پابندیوں
کو اپنی حماقت و ہمہ دانی کی توہین خیال کرتے
ہیں۔ ان کے حلقہ میں عام طور پر دلوں میں
یہ خیال راسخ ہوتا ہے کہ چاہے کیسی ہی مضر چیز
کیوں نہ کھا لی جائے۔ حکیم جی چاہیں کوئی نقصان
نہیں پہنچ سکتا چنانچہ اس قسم کے مریضوں کو
بدپرہیزی سے روکا جائے تو وہ الٹا مضحکہ
اڑاتے ہیں اور ایسے معالجوں کو برا بھلا کہتے
ہیں جو علاج میں پرہیز کو ضروری سمجھتے ہیں ایک
ایسے ہی مہلک قسم کے معالج سے نصیب دشمناں
ایک اجل رسیدہ مریض کو سابقہ پڑ گیا اس
غریب کو پیٹ کے درد کی سخت تکلیف تھی حکیم صاحب
نے مسہل تجویز کیا جس کے اثر سے چار پانچ
گھنٹے میں درد جاتا رہا اور بھوک معلوم ہونے
لگی۔ مریض نے کھانے کے متعلق دریافت کیا
ارشاد ہوا جو جی میں آئے کھاؤ۔

ہندوستان میں دماغی امراض میں
مبتلا لوگوں کے علاوہ کوئی معالج بھی آپ کو
ایسا نہ ملے گا جو مریض سے مطمئن ہو جائے
جب تک اپنے علاج کے ساتھ کافی پرہیز نہ
بتا دے۔ کبھی اپنی صحت کی طرف سے مطمئن نہیں
ہوتا۔ یہ مریض بولا۔

[illegible] کھا جاؤں پرہیز کی
ضرورت نہیں حکیم جی۔

[illegible] جاہل لوگ بنایا کرتے
ہیں [illegible] بناتے۔

مگر میں تو بدپرہیزی کی بدولت ہی بیمار
ہوا تھا میں نے کل صبح کو باسی چاول کھا لئے
تھے اسی وجہ سے آج درد ہوا۔ سلسلۂ گفتگو
یہیں تک پہنچا تھا کہ چائے آگئی۔ انڈے بھی
تھے اور اس قسم کے سنکھیا سے پیٹ
بھر جانے کی تو کافی توقع تھی۔ مگر فائدے کی
امید کچھ نہ تھی یعنی سخت ابلے ہوئے انڈے
بڑی کوشش سے پکائے ہوئے حکیم بولے
"لو انڈے چاول پیش ہیں"

کوتوالی ہی چور سے چوری کرنے کو کہے
تو اس کو کیا تامل ہو سکتا ہے مریض اپنے
بستر پر اٹھ کر بیٹھ گیا حکیم جی نے ایک پیالی
اٹھا کر اس کی طرف بڑھا دی۔ پھر بولے "انڈا
بھی تو کھاؤ۔ انسان یا کم سے کم مریض کی فطرت
ہے کہ اس کو جس قدر پرہیز کا پابند کیا جائے
ہے۔ وہ ضرور ان پابندیوں کے خلاف علم بغاوت
بلند کرتا ہے اور کسی نہ کسی طرح بدپرہیزی
کا مرتکب ہو جاتا ہے۔ مگر جب ایسے نازک
موقعوں پر اسے آزاد چھوڑ دیا جاتا ہے
تو وہ اپنی اس آزادی کو مشتبہ نگاہوں
سے دیکھتا ہے اور خود ہی پرہیز پر مائل
ہو جاتا ہے حکیم جی نے انڈے کھانے کو
کہا تو مریض چونک گیا اور بڑے تعجب سے بولا
انڈے نقصان تو نہ دینگے۔

نقصان کیوں دینگے اور اگر دینگے تو
ہم تو موجود ہیں ڈرتے کیوں ہو!

حکیم جی درد پھر ہونے لگا تو آپ کو
خبر ہوتے ہوتے میرا تو دم ہی نکل جائے گا۔

ہم [illegible] کے غافل نہ کرو گے تو
جاگ ہو جائینگے ہم تم کو خبر ہونگے

حکیم صاحب [illegible]
[illegible]

بھوک [illegible] تھی اس نے
تعمیل [illegible] کھانے حکیم جی
[illegible] پیٹ [illegible] پہلے کہنے انہیں
[illegible] کہ پھر
اٹھا [illegible] حکیم [illegible]
[illegible] وہ [illegible]
[illegible] حکیم [illegible]
[illegible] بیٹھے [illegible]
[illegible] دیر [illegible]
[illegible] جواب
[illegible] نہیں سکتے۔

بڑی دیر کے بعد حکیم جی باہر [illegible]
نے [illegible] کہا [illegible] کے دم نکلا
جا رہا ہے اور آپ یہاں پاخانے میں بیٹھے [illegible]
کر رہے ہیں۔

حکیم جی چلے اور بڑے اطمینان سے [illegible]
ابھی [illegible] ہی نکلے تھے کہ [illegible]
دوڑتا ہوا آیا گھبرا کر کہنے لگا "جلدی چلو جلدی
وہ تو مر گئے۔

انڈے کھانے سے آدمی کا مر جانا بالکل
ایسا ہی تھا جیسے پانی سے جل جانا۔ حکیم جی نے
بڑے تعجب سے پوچھا کیا واقعی مر گئے۔

جی ہاں واقعی جلدی چلئے!

یہ تو ہوا حکیموں کا پرہیز۔ مگر حکیموں کے
علاوہ بھی ایک مخلوق ہے جو مریضوں اور تندرستوں
سے پرہیز کراتی ہے اور وہ ہے بلکہ ہیں۔
دادی اماں یا نانی جان یا صرف بڑی بی۔ یہ
بوڑھی عورتیں اپنے پوتے، نواسے اور بیٹے
کو ہر وقت پرہیز کی ہدایت کرتی رہتی ہیں ذرا
کسی نے مٹھائی کھا کر پانی کا گلاس منہ سے
لگایا اور یہ اپنی جگہ سے کڑک کر بولیں دیکھو
پانی نہ پی لینا۔

اسے کھانسی ہو جائے گی۔ ابھی تو مٹھائی
کھائی ہے "نہیں ایک گھونٹ بھی نہیں" بڑی بہن
کی قسم بالکل ٹھنڈا ہو گیا ہے ایسا غضب نہ کرو
[illegible] پیا ہی ہے تو [illegible] کر کے پیو [illegible]

"گھر جا کر یہ پوچھیگا کہ کچھ چنے بھنی کی روٹی سے پہلے تین چیزیں بتائی تھیں اگر ان ہی میں سے کوئی چیز کھلا دوں تو کیا حرج ہے" رہے بڑی عمر کے حکیم جی تو یہ بالعموم پرہیز کے معاملہ میں بڑے سخت ہوتے ہیں وہ اس کو تو گوارا کر سکتے ہیں کہ آپ ان کے نسخہ کو بگیڑ نہ بنا کر کھا دیں"

"حکیم جی یہ تو کڑوا ہوگا مجھ سے نہ کھایا جائے گا۔"

مگر یہ بالکل ناممکن ہے کہ ان کے بتائے ہوئے پرہیز کے متعلق ایک حرف بھی زبان سے نکال سکیں، اگر انہوں نے کچھ دیا دال چپاتی کھا لیا جائے کہ اس سلسلہ میں کوئی تشریحی سوال آپ کر سکیں یا یہ پوچھ سکیں "کہئے کیا دال کھا دوں؟"

کیونکہ دال تو کہتے ہیں مونگ کی دال کو، رہی چپاتی اس کو سب جانتے ہیں کیسے پکتی ہے۔

پرانے زمانہ میں پرہیزی کھانوں کی تعداد بہت کافی تھی۔ اب بھی اگر حکیم جی لوگ ان پر نظر ثانی کر کے بتلانے لگیں تو یہ نازک مزاج بیمار جو بیماری سے بچ کر پرہیز کی نذر ہو جاتے ہیں اپنی عمر طبعی تک پہونچ جایا کریں۔ مگر خدا جانے یہ کمبخت مونگ کی دال، کھچڑی اور چپاتی کا چکر کس ولایت کی پیداوار ہیں کہ حکیم جی ان کے سوا کوئی چیز بتلاتے ہی نہیں، مریض چاہے بخار میں مبتلا ہو چاہے اسے دست آ رہے ہوں، چاہے قبض ہو، غذا سب میں ایک ہی ہے یعنی مونگ کی دال۔

چنانچہ پچاس سے اوپر والے کو حکیم جی کے یہاں آپ جائیں گے تو بڑے وہ بڑے غور سے آپ کی صورت دیکھیں گے، اس طرح شکل بنا کر کے آپ کی عمر بیس سال سے کم یا مزاج میں ذرا نزاکت ہوگی تو خود بخود آنکھیں جھک جائیں گی اور حکیم جی اس کو اپنی بڑی کامیابی تصور فرمائیں گے گویا اس طرح تشخیص مرض کا مرحلہ طے ہو جائے گا فوراً ہاتھ بڑھا کر نبض پر رکھیں گے تین چار منٹ تک آنکھیں بند کئے نبض دیکھتے اور لمبے لمبے سانس لیتے رہیں گے، پھر ہاتھ چھوڑ دیں گے اور بڑے مجتہدانہ انداز میں ارشاد فرمائیں گے۔

"کب سے ہے صاحبزادے صاحب آپ کو یہ شکایت؟"

"ابھی دو تین دن سے ہو گئی!"

"نہیں جھوٹ کہتے ہو، یہ مرض سال بھر سے کم کا نہیں ہے۔"

"سچ کہتا ہوں حکیم صاحب صرف تین دن سے ہے آپ کو یہاں ملنے کا کوئی واقعہ نہ ہو جائے تاکہ علاج کیا کھاؤں"

"نہیں اس کی ضرورت نہیں، یہ تبلیغ کہ رات میں کتنی مرتبہ ——!"

"یہ تو بتلائیے تو اس موقع پر بڑے غور سے حکیم صاحب کی صورت دیکھیے گا۔ اور حیران ہو کر سوال کرے گا۔"

"کیا مطلب ہے اس سے آپ کا؟"

"یہی رات میں کتنے بار بدخوابی ہوتی ہے آپ کو؟"

"لاحول ولا قوۃ، کیسی بدخوابی جناب، مجھے تین دن سے پیچش کی شکایت ہے۔ خون بہت بہت زیادہ آ رہا ہے، بدخوابی کو میں جانتا بھی نہیں"

مریض کے اس اظہار حقیقت سے حکیم صاحب کی فنی مہارت اور نباضی پر سخت حرف آئے گا۔ اس لئے وہ مریض کے فنی خیر اندازے نہیں گے گویا وہ دوسرے لوگوں پر یہ ثابت کرنے کی کوشش کریں گے کہ اس کا شدید ہے اور شرم کی وجہ سے پورا حال نہیں بتلانا چاہتا۔

اور اگر خدا نخواستہ بیمار ہوا اپنے چچا یا ابا جی کے ساتھ تو پھر شرم سے اس کی گردن جھک جائے گی اور قیاس سے سمجھ لیا جائے گا کہ غریب کی حالت نہایت قابل رحم ہے، ادھر مریض کے سر پر بیٹھ کر حکیم صاحب کی قابلیت، حذاقت اور خداداد بلکہ تشخیص کی تعریف کرتے ہوئے نسخہ لکھنے پر اصرار کریں گے۔ اور وہ بلا جانے ایک ہاتھ لمبا نسخہ لکھ کر حوالہ کر دیں گے، جس میں مثلاً مصری، پھلی بہوں، ست سلاجیت . . . . . وغیرہ قسم کی تمام دوائیں ہوں گی۔ پرہیز کے متعلق ان سے سوال کیا جائے گا تو وہ نہایت تیزی سے ایک ہی سانس میں کہیں گے، کھٹی، بادی، ثقیل دیر ہضم اور فاسد اشیاء سے پرہیز کرنا چاہیے مگر ان میں کسی چیز کا نام نہیں لیا جائے گا گویا یہ کام خود مریض کا ہے وہ کھٹی بادی اور ثقیل اشیاء کی ایک فہرست تیار کر کے ہر وقت اپنی جیب میں رکھے مریض کوئی ضمنی یا تشریحی سوال کر بیٹھے گا تو حکیم جی چیں بہ جبیں ہو کر فرمائیں گے "ڈاگوشت، دال، چنا، ماش کی دال، تیل اور گڑ ——— سے پرہیز کرو۔"

"پھر کیا کھا دوں حکیم جی"؟

دنیا میں کیا یہی پانچ چیزیں ہوتی ہیں اور کچھ نہیں ہوتا۔

"چچا یہ مطلب ہے کہ ان کے علاوہ جو کچھ ہوتا ہے وہ سب کھا سکتا ہوں"

"نہیں جی، مرف مونگ کی دال، چپاتی یا کھچڑی۔"

"دال دھوئی بھی جا سکتی ہے"؟

"بغیر دھلی نہ کھلائیے اس کا دھونا نہایت ضروری ہے"

مگر حکیم جی میں تو پردیسی آدمی ہوں دال دھونا میرے بس کی بات نہیں، کوئی اور چیز بتا دیجئے۔

"پردیسی ہو تو کھچڑی کھا و مونگ کی۔"

"کھچڑی پکانا بھی نہیں جانتا" اور جو کوئی کہہ دیگی چاول ——— کہو تو دودھ روٹی کھا لوں؟

"نہیں دودھ سے نزلہ ہو جائے گا"!

"بہت اچھا پھر کچھ اور بتلائیے۔"

"اور اب کیا بتلاؤں تمہارا سر"

پرہیز کی حدود محض غذا پر ہی ختم نہیں ہو جاتیں۔ بلکہ انسان کے تمام افعال و اعمال اور حرکات و سکنات پرہیز کی قیود عائد ہو سکتی ہیں۔ چنانچہ ٹہل میں چلنے پھرنے کو دخ اچھلنے اور کودنے کی نیز سونے کی ممانعت ہوتی ہے بعض صورتوں میں زیادہ سردی زیادہ گرمی اور بات چیت تک پر پہرے قایم ہو جاتے ہیں۔ مگر خلوہ بان قسم کے جن قدر حکیم ہوتے ہیں وہ مصلحتاً پرہیز بہت کم بتاتے ہیں اور اضطراراً پرہیزی چیزوں کے مریض کو نام نہیں بتاتے تاکہ جب موقعہ اس اجمال سے فائدہ اٹھایا جا سکے، علاج سے آرام ہو گیا تو خیر پھر فوراً ہی حکیم جی معجون مقوی کا نسخہ لکھ دیں گے، اگر بدقسمتی سے بیماری بڑھ گئی تو صبح کو جب مریض یا اس کا بدبخت تیمار دار حکیم صاحب کی خدمت میں پہونچے گا اور رونی صورت بنا کر عرض کرے گا۔

"حکیم جی درد تو اور بڑھ گیا دوا سے"!

کیسی دوا دے دی تو تم نے!

# خدمت خلق کا عالمگیر ادارہ

## انڈین ریڈ کراس سوسائٹی

سفید زمین پر سرخ صلیب سوئٹزرلینڈ کا قومی نشان ہے۔ ریڈ کراس (صلیب احمر) کا ادارہ سوئٹزرلینڈ کا نشان ہے۔ نظر پڑنے پر دنیا کے بعض ممالک سوئٹزرلینڈ کی طرف نہیں بلکہ ریڈ کراس کے ادارہ کی طرف منتقل ہوتا ہے۔ لندن سے چیکوسلاویکیا اور ٹرکی سے نیویارک تک اس ادارہ کی ہر دلعزیزی کی صرف یہ وجہ ہے کہ یہ بغیر تخصیص مذہب و ملت امن اور جنگ کے زمانہ میں بیماریوں اور زخمیوں کی تیمارداری اور بچوں اور زچاؤں کی بے غرض خدمت کرتا ہے۔

ریڈ کراس کے لفظ سے بعض لوگوں کو دھوکا ہوتا ہے کہ اس کا خلق عیسائیت سے ہے۔ مگر اصل واقعہ یہ ہے کہ اس کی بنیاد سوئٹزرلینڈ پر پڑی اور اس کا بانی سوئٹزرلینڈ کا باشندہ تھا اس لئے سوئٹزرلینڈ کے ملکی نشان کو اس ادارہ کا نشان بنایا گیا مگر سب سے عجیب اتفاق یہ ہے کہ سفید زمین پر سرخ صلیب کا نشان ہندوستان میں قدیم الایام سے رائج تھا اور بہت ممکن ہے کہ ہندوستان ہی سے سوئٹزرلینڈ گیا ہو۔ موہنجوداڑو میں بھی اس کے نمونے ملے ہیں اور ٹیکسلا (پنجاب) کی کھدائی میں آدھے انچ کا ایک چوکور نگینہ برآمد ہوا ہے جس میں سفید زمین پر سرخ عقیق سے صلیب کا نشان بنا ہوا ہے۔ آثار قدیمہ کے ماہرین کا اندازہ ہے کہ یہ تیسری صدی قبل مسیح میں تیار کیا گیا ہوگا۔ یہ نگینہ میجر جنرل سر گورڈن جولی نے انڈین ریڈ کراس سوسائٹی کی نذر کر دیا ہے۔

### انڈین ریڈ کراس سوسائٹی کا نام

**جنگ میں کام** انڈین ریڈ کراس سوسائٹی نے جنگ کے دوران میں مشرقی وسطی میں طبی خدمات کی۔ اسی طرح خدمت کی جس طرح ہندوستانی فوجیوں کی۔ اور چوتھی فوج کو تو شروع سے آخر تک اس نے طرح طرح سے مدد پہنچائی۔ گم شدہ فوجیوں کی تلاش بیماروں اور زخمیوں کی تیمارداری۔ محاذ جنگ پر پڑے ہوئے سپاہیوں کو آسائشی چیزوں کے تحفے پہنچانا۔ غرض کہ مدد کے تمام طریقوں کو اس نے اختیار کیا۔ گرم سوئٹر بنیان اور غلہ وغیرہ یا کھانے کی چیزوں اور اناجوں کے پارسل سپاہیوں کے لئے روانہ کئے۔ مسرت اور راحت کا سامان ہوتے رہے اور سرد ہم بیٹی کا سامان زخمیوں کی جان بچانے سے جنگی ادارہ کا شعبہ [illegible] اس سال قائم ہوا تھا اس [illegible] کا سامان زخمیوں اور سپاہیوں کو دیا گیا تھا مگر پانچویں سال یہ قیمت [illegible] کی بڑھ گئی۔ بیس لاکھ چیزیں زخمیوں اور بیماروں کے لئے بن کر اور سی کر تیار کی گئیں۔ لندن، جزائر شرق الہند، برما اور انڈمان میں مشترکہ جنگی ادارہ نے ہندوستانی جنگی قیدیوں پر تقریباً ڈھائی کروڑ روپیہ صرف کیا۔

سینٹ جان ایمبولینس اسوسی ایشن (انڈیا کونسل) کی ۶۹۲ ڈویژنیں ہیں جن میں ۱۹۰۰۰ مرد، عورتیں اور لڑکے لڑکیاں کام کر رہی ہیں۔ بمبئی، کلکتہ اور دیگر مقاموں کے فوجی اسپتالوں میں نرسنگ ڈویژنوں نے فوجی طبی حکام کو بہت مدد پہنچائی۔ سیلی کوری اور دارجلنگ کے درمیان ہفتہ میں تین بار جو اسپتالی ٹرین آتی تھی اس پر ۵۴ گھنٹہ کی مسلسل ڈیوٹی انجام دی۔ بمبئی، بنگالہ اور دہلی میں عورتوں کی ڈویژنوں نے ایک سال میں تقریباً ایک لاکھ مریضوں کو ایک مقام سے دوسرے مقام پر منتقل کیا اور اس میں انہوں نے تقریباً دو لاکھ میل کی مسافت طے کی۔

### ورکشاپوں اور فیکٹریوں میں ابتدائی طبی امداد

جنگ کے دوران میں ورکشاپوں اور فیکٹریوں میں کام کی کثرت کی وجہ سے حادثات بھی کثرت کے ساتھ پیش آئے۔ سینٹ جان ایمبولینس نے ورکشاپوں وغیرہ میں کام کرنے والوں کو ابتدائی طبی امداد دینے کی جو تحریک شروع کی تھی اس کے مفید ہونے کا اندازہ کچھ اس امر سے لگایا جا سکتا ہے کہ ۴۶-۱۹۴۵ء میں بی بی اینڈ سی آئی ریلوے کے تربیت یافتہ ملازموں نے تیس ہزار آدمیوں اور جی آئی پی ریلوے کے ملازموں نے دس ہزار آدمیوں کو ابتدائی طبی امداد دی۔ اگر ہر ورکشاپ، ہر کارخانے اور ہر فیکٹری میں یہ تحریک عام ہو جائے تو بہت سا مفید کام انجام پا جائے گا۔

### قحط کے زمانہ میں ریڈ کراس کی طرف سے امداد

[illegible] بنگال [illegible] بہت سے انسان [illegible] محروم ہوئے ہیں۔ ان ملازموں [illegible] باشندوں کو ریڈ کراس نے [illegible] مدد دی۔ ستمبر ۱۹۴۳ء [illegible] تقسیم کا کام شروع کیا گیا۔ اس اسکیم کے [illegible] زچاؤں اور حاملہ عورتوں کو مفت [illegible] تقسیم کیا جاتا ہے۔ ریڈ کراس نے ۲۰۲۵ ٹن دودھ تقسیم کیا۔ اس کام کا یہ اثر ہوا کہ کوچین اور ٹراونکور میں ریڈ کراس کی شاخیں کھل گئی ہیں۔ اور ان جگہوں پر ریڈ کراس کا نام گھر گھر مشہور ہو گیا ہے۔ کمزوروں اور فاقہ زدہ لوگوں کو ملتی ویٹامن ٹیبلٹس (کثیر الحیاتین وٹیمن) کی بھی بہت بڑی تعداد تقسیم کی گئی۔

### زچاؤں اور بچوں کی بہبودی

ماؤں اور بچوں کی امداد کے سلسلہ میں بھی ریڈ کراس نے بہت اہم کام انجام دیا ہے۔ صوبائی حکومتوں کو بھی اس کام کی طرف متوجہ کرنے میں اس کا بڑا ہاتھ ہے۔ زچہ اور بچہ کی بہبودی کے مرکز ہندوستان کے مختلف حصوں میں قائم ہیں۔ زچاؤں اور بچوں کو بہت کافی مدد دیتے ہیں۔ دیہی اسکولوں کو [illegible] پیار پر بلانے کے لئے تربیت یافتہ عملہ کی ضرورت ہے۔ [illegible] چھ ہفتے کی تربیت کے لئے [illegible] تربیت کے لئے [illegible]

کیا آپ جانتے ہیں؟

## زیادہ غذائیت رکھنے والا چاول

نئی دہلی میں یکم فروری سے ایک کانفرنس شروع ہوگی جس میں ان طریقوں پر غور کیا جائے گا جن کے متعلق دعویٰ کیا جاتا ہے کہ ان سے زیادہ بہتر اور زیادہ غذائیت رکھنے والا چاول پیدا کیا جا سکتا ہے اور حکومت سے سفارش کی جائے گی کہ ان طریقوں کے متعلق کیا پالیسی اختیار کی جائے کانفرنس میں محکمہ خوراک کی ٹکنیکل ریسرچ بینچ کی جو حیاتین کے متعلق کام کرتی ہے وہی کمیٹی کے صدر ان انڈین ریسرچ فنڈ ایسوسی ایشن کی غذائی مشاورتی کمیٹی کے اور حکومت ہند کے محکمہ زراعت اور محکمہ زراعت و صحت کے افسر شریک ہوں گے "رائس کنورشن" (چاول کی تبدیلی) کے طریقہ کے متعلق یہ دعوے بھی کئے جاتے ہیں۔ کہ اس طریقہ پر عمل کرنے سے تین سے دھان کوٹ کر چاول نکالنے کے بعد بھی چاول میں تمام حیاتین باقی رہینگے۔ دھان کوٹنے میں چاول بالکل نہیں ٹوٹے گا۔ اس سے چاول میں کسی قسم کا کیڑا نہیں لگ سکتا اور اس طرح چاول غیر معین عرصہ تک جمع رکھا جا سکتا ہے یہ بھی کہا جاتا ہے "تبدیل شدہ چاول" تھوڑے عرصہ کے بعد کھایا جا سکتا ہے اور اس سے معدہ پر کسی قسم کا ایسا اثر نہیں پڑتا جو عام طور سے نئے چاول کھانے سے پیدا ہوتا ہے۔ اس طرح پر بنائے ہوئے چاول کو اگر بہت زیادہ پکایا جائے تو بھی چاول کا ہر دانہ الگ الگ رہتا ہے معلوم ہوا ہے کہ مسٹر ای۔ جی صوفر خلاب جو "رائس کنورشن" طریقہ کے موجد ہیں آج کل دہلی میں موجود ہیں اور ان سے مشورہ لیا جا سکے گا۔

"روشنی" (  )

طریقہ کے متعلق دعویٰ کیا جاتا ہے کہ اس طرح چاول میں حیاتین اب جو سفید چاول کوٹنے میں ضائع ہو جاتا ہے نہ صرف واپس آ جاتا ہے۔ بلکہ اس کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔

## مرض دق کی روک تھام

یہ کھلی ہوئی بات ہے کہ اگر دق کے علاج کی سند کی کچھ ساکھ ہونی چاہیے۔ تو یہ ضروری ہے کہ وہ سند تعلیم و امتحان کے ایسے معیاروں کی ضامن ہو جنہیں قبولیت عام حاصل ہو۔ یہ ہیں وہ الفاظ جو انڈین میڈیکل سروس کے ڈائرکٹر جنرل اور ہندوستان کی انسداد دق کی انجمن کے صدر لفٹننٹ جے۔ بی ہیتس نے ۲۲ مارچ کو نئی دہلی میں دق کی روک تھام کرنے والوں کی تیسری کانفرنس کے موقع پر اپنی افتتاحی تقریر میں کہے۔

حکومت ہند کی جانب سے صحت و ترقی کی کمیٹی کے صدر سر جوزف بھور نے کانفرنس کے پہلے اجلاس کی صدارت کی جس میں جنرل ہیتس نے نقشوں اور شکلوں کی مدد سے ہندوستان کی صحت عامہ کے مسئلہ کی اہمیت بیان کی اور کہا کہ دق عوامی دشمن نمبر ۲ اور ملیریا دشمن نمبر ۱ ہے۔

کانفرنس کے سامنے خاص مسئلہ یہ تھا کہ جنگ کے بعد ہندوستان میں دق کے خلاف ایک سرے سے دوسرے سرے تک مہم شروع کرنے کے لئے ایک اسکیم تیار کی جائے۔ کانفرنس بالاتفاق اس نتیجہ پر پہنچی کہ یہ کوششیں جو اس وقت ایک دوسرے سے الگ تھلگ کی جا رہی ہیں ناکافی ہیں اور ایک مربوط اسکیم بے حد ضروری ہے۔

انسداد دق کی انجمن کے فنی مشیر ڈاکٹر بنجمن کی یادداشت کے مطابق ہر پچاس ہزار سے لے کر ایک لاکھ کی آبادی کے لئے دق کی ایک کلینک اور ایک اسپتال یا صحت گاہ ہونی چاہیے جس میں ۱۰ سے لے کر ۲۰۰ مریضوں تک کے رہنے کا انتظام ہو۔ اس کے معنی یہ ہیں کہ سارے ہندوستان کے خیال کیا جاتا ہے کہ کم خوراک کے تجارتی مشیر انڈیل۔ ایس۔ بٹلر جب پچھلے سال امریکہ گئے تھے تو موصوف نے ان طریقوں کا مطالعہ کیا تھا۔

---

لئے تقریباً ۴۸۰۰ کلینکیں اور تقریباً ۵ لاکھ بستر چاہیئے ہوں گے۔

کانفرنس نے یہ خواہش بھی ظاہر کی کہ اس سلسلہ میں جو تدبیریں سب سے پہلے عمل میں لائی جائیں ان میں سے ایک یہ ہو کہ ڈاکٹروں اور ہیلتھ ڈیپوٹیوں کو دق کے مرض کے متعلق کام سکھانے کے لئے مزید مرکز تیار کئے جائیں اور اس امر پر زور دیا کہ میڈیکل کالجوں اور اسکولوں کے طلبہ کے لئے دق کے متعلق زیادہ وسیع اور گہری تعلیم کی ضرورت ہے۔

دق کے موجودہ اداروں کے معیاروں میں اختلافات کے پیش نظر کانفرنس نے یہ رائے ظاہر کی کہ دق کے ہر ادارہ کے لئے ایکس رے اور لیبوریٹری کی سہولتیں مہیا ہونی چاہئیں نیز یہ کہ ان کلینکوں میں جو پچاس ہزار یا اس سے زیادہ کی آبادی کے لئے ہوں کم از کم دو ڈاکٹر رہنے چاہئیں۔

کانفرنس نے یہ بھی طے کیا کہ پھیپھڑوں کی دق (ٹی بی) کی وجہ بندی کی نظر ثانی سے متعلق مسائل کی تحقیقات کرنے کے لئے ذیلی کمیٹیاں قائم کی جائیں۔

بقیہ صفحہ ۱۱

پانچ پانچ سو روپیہ کے ۴ وظیفے ان عورتوں کو دیئے گئے جنہوں نے طب میں گریجویٹ کی ڈگری حاصل کرنے کے بعد آل انڈیا انسٹی ٹیوٹ آف ہائجین اینڈ پبلک ہیلتھ کلکتہ میں زچہ و بچہ کی بہبودی کا خاص نصاب پڑھنا منظور کیا ہے ہندوستان میں دایہ گیری کا کالج قائم کرنے کی تجویز کی گئی ہے جس کو بہت جلد عملی جامہ پہنایا جائے گا۔ ریڈ کراس سوسائٹی کی انتظامی مجلس نے ۱۸۴۰۰۰ روپیہ کی رقم اس کالج میں پڑھنے والی نیز سند دیا جا کر تربیت حاصل کرنے والی طالبات کے لئے مخصوص کر دی ہے۔ ان اداروں نے ملک کی صحت کا معیار بلند کرنے میں بھی بہت کافی حصہ لیا ہے چنانچہ آنکھ کی بیماری کا علاج کرنے کے لئے ریڈ کراس کے کیمپ اور تپ دق اور نابینائی کے انسدادی طریقہ تعلیم کرنے کی تجویزیں اس کا کھلا ثبوت ہیں۔ جونیئر ریڈ کراس کی تحریک سے بچوں میں خدمت خلق کا بھی جذبہ پیدا ہوتا ہے اور یہ جذبہ اچھے شہری بننے کی بنیاد ہے اس وقت ملک قحط کے خطرہ سے دوچار ہے اور بہبودی عوام کے یہ ادارے اپنے گزشتہ تجربوں اور اپنے منظم اور تربیت یافتہ عملہ سے کام لے کر اس عظیم مصیبت کو کم کر سکتے ہیں اور

# "حرکت میں برکت ہے"

انسانی قوت و طبیعت کو نظر میں رکھتے ہوئے ہیں پہلا ہفتہ عضوی، دوسرا ہفتہ عروقی اور چوتھا ہفتہ عضوی کہلاتا ہے ہفتہ عضوی کے بعد کہیں ہفتہ اجزاء اعضاء وغیرہ کے قابل ہوتی ہے ہر ہفتہ میں جہاں خلاصہ جذب بدن ہوتا ہے وہاں اس کے فضلات جمع ہوتے ہیں بعض خاص راستوں سے بدن سے باہر نکل جاتے ہیں ان کے علاوہ جب غذائی مواد تمام اعضاء میں جب اور جزئیت کے لئے پہنچ جاتے ہیں تو سب کے سب جزو اعضاء نہیں ہوتے کچھ رہ جاتے ہیں ان کی مقدار بطور فضول رہ جاتی ہے جس کا نکالنا ضروری ہوتا ہے ورنہ چند روز میں ان کی مقدار اس قدر جمع ہو جائے گی کہ اپنی کمیت اور کیفیت یا دونوں طرح سے نقصان دہ ہوگی یعنی بدن کے جاری اور عروق میں سدے پڑ جائیں گے یا حرارت بروت بدن میں بڑھا کر سوء مزاج پیدا کرے گی حرارت غریزی کو بجھائے گی یا عفونت پیدا کرے گی غرضکہ جس طرح ہوگا نقصان پہنچائے گی۔

ان فضلات کے اندفاع کا بہترین اور قدرتی طریقہ یہ ہے کہ انسان کام کاج میں حصہ لے حرکت کرے کیونکہ حرکت میں برکت ہے نیز کاروبار سنبھالے مناسب ورزش کرے صبح سویرے سورج نکلنے سے قبل اور رات کو کھانا کھانے کے بعد ٹہلنا نہایت ضروری اور صحت افزا حرکت ہے ایک ہی قسم کی ورزش ہر شخص کے مناسب حال نہیں اس لئے ورزش سے پہلے حاذق طبیب کا مشورہ لینا مناسب ہے ورزش انسان کو طاقتور قوی اور تنومند بناتی ہے بھوک لگاتی ہے صحت کی ضامن ہے ان حرکات کا یہ نتیجہ ہوتا ہے کہ بدن کے ہر عضو میں لطیف حرارت پیدا ہوتی ہے بھوک لگاتی ہے صحت کی ضامن ہے ان حرکات کا یہ نتیجہ ہوتا ہے کہ بدن کے ہر عضو میں لطیف حرارت پیدا ہوتی ہے جو ان فضلات کو تحلیل کرتی اور غلاظت مٹا کر لطافت پیدا کرتی ہے۔

انسان کو جہاں کام کرنا اور حرکت ضروری ہے وہاں آرام و سکون بھی لازمی ہے ورنہ لاغری اور کمزوری پیدا ہو جاتی ہے کثرت تحلیل صحت کو خراب اور طرح طرح کے آلام پیدا کر دیتی ہے ہر بات میں اعتدال چاہئے اور اپنی قوت و برداشت کا لحاظ رکھنا اولین فرض ہے۔

جب تھکن محسوس ہو آرام کرنا چاہئے جن لوگوں کا کام بیٹھے رہنے کا ہے اور جو بیٹھے رہتے ہیں ان کو چاہئے کہ تھوڑے تھوڑے وقفہ سے چلا کریں۔ کھڑے ہو جایا کریں کہ بواسیر، ضعف معدہ، امراض اعصاب کے پیدا ہونے کا امکان ہے۔ جو لوگ دماغی محنت زیادہ کرتے ہیں ان کو تازہ ہوا میں تفریح کرنا فرحت حاصل کرنا ضروری ہے۔

سید معین الدین احمد

جلد ۵ | ۲۴ تیر ۱۳۵۵ ف م ۲۷ جمادی الثانی ۱۳۶۵ ھ م ۲۹ مئی ۱۹۴۶ء | شمارہ ۱۶

# حکیم محمد اکرم مرحوم

تاریخ ۷ ربیع الثانی ۱۳۵۵ھ اس دنیائے گزشتنی و گزاشتنی سے اپنے جسد خاکی کو چھوڑ چھاڑ کر چل بسے اللہ تعالیٰ ان کی روح کو وہاں اپنے انوار رحمت کی جگہ دے آمین۔ یہ کون تھے اور کیا تھے حیدرآباد کی برادری کے چند اطباء کو بھی بہت کم جانتے ہیں اگر مجھ کو اتفاقاً دو تین سے سرکاری فرائض میں ان کے ساتھ کام کرنے کا موقع نہ ملتا تو میں بھی ان کی اچھی صلاحیتوں اور فنی فکر و نظر سے بے خبر ہی رہتا۔

مولانا حکیم امتیاز الدین حسین صدیقی مرحوم اطبائے ہند میں خاص شخصیت کے مالک تھے ان کی خداداد حذاقت اور فن میں مہارت و ذہانت پورے ہندوستان کے ہم عصر اطباء میں ایک خاص امتیاز رکھتی تھی جو پچھلے نصف صدی سے آگے نصف صدی تک نہ پایا جانا ممکن نہیں ہے

مرحوم نے ایسے بلند پایہ استاد سے فیض حاصل کیا تھا اور ان کے خاص تلامذہ سے تھے اور اپنے عمر کا بہت بڑا حصہ طالب علمانہ ذوق و شوق کے ساتھ استاد محترم کی خدمت میں ان کے آخر دم تک گزارا تھا اسی محنت و کاوش سے ان کے انوکھے طریقہ علاج میں اکتساب کیا تھا جس کو ہر حد تک آج کل کے ثوقین طبہ بھی پہنچ نہیں پاتے اور استاد نے بھی ان کے شوق و صلاحیت کو دیکھ کر اپنے صدری تجربات اور علم سے ان کو نوازا۔

مذاہب کی سنگ نماز کے طور پر کبھی ایک دو روز ملنے میں تاخیر پیدا کر دی تو استاد کی شفقت کا یہ برتاؤ تھا کہ وہ شاگرد کے ایسے نازبردار ہو گئے تھے کہ کبھی ان سے ملے بغیر چین نہ آتا تھا دیکھنے والوں نے اپنی آنکھوں سے دیکھا ہے کہ اس نازبردار کا سوا بس گاڑی قبلہ پر پڑتا تو وہ ادا کرتے اور بلا لاتے تھے۔

افسوس ہے کہ آج ہماری برادری میں قابل اطباء کی تعداد زیادہ نہیں ہے ان کی بے وقت موت نے جو کمی پیدا کر دی ہے اس کی اب آسانی سے پورا نہیں کیا جا سکتا ہے

مرحوم میرے ساتھ استاد محترم مولانا حکیم سید حیدر حسینی صاحب مدظلہ کے درس حدیث میں بھی طب کی روشنی سے آخر دم تک وابستہ رہے اور اخوان المتخصصین کی مجالس میں ایسے شمع فروزاں تھے کہ ان کی ناصحانہ نظیں اور علمی مباحث میں ان کا حصہ قابلیت کی روشنی کو ظاہر کر دیتا تھا۔

مرحوم کی بدقسمتی تو ام تھی اور علاج معالجہ کی قابلیت کے باوجود اپنے فن میں نمایاں ترقی نہیں کی بعسرت و تنگ دستی کچھ ایسی رفیق رہی کہ ایام زندگی کو کچھ تکلیف سے پورا کیا اور متواضع طبیعت نے فن کی بدولت کچھ کمائے اور کسب معیشت بنا سے باز رکھا۔

یہ مادر درسگاہ کے لائق سپوت اور سررشتہ کے صف اول کے امیدوار تھے بہت کی اتنے سے آج کل کے لوازمہ ماتحتی اور چاپلوسی سے آشنا نہ ہے یہی وجہ تھی کہ وہ دائرہ ملازمت میں منسلک نہ ہو سکے اگر استاد مرحوم کا دور پیدا ہوا اور رہ دیتا تو آج سررشتہ کا گزٹیڈ پوسٹ ان کا منتظر تھا۔

اس کا یہ نشان نہ سمجھا جائے کہ ان کی طبیعت میں کچھ نخوت و غرور تھا ملکہ طبیعت ہر دو یہ مکسر المزاج تھی ملکی پن اور احساس کمتری نے قابلیت کو صورت و حالت سے بھی ظاہر ہونے نہ دیا اور کبھی اپنے کو بڑا نہ سمجھا شہرت و نمود کے رغبات کو ٹھکراتے اور اپنی کملی میں مگن رہتے تھے۔

مرحوم کا تصنیف و تالیف کا بھی مشغلہ تھا "قرابادین" پر ایک رسالہ اردو میں تالیف کیا تھا جس کا مسودہ بھی مجھ کو بتلایا تھا وہ کسی فارسی لغت سے اختصار کا کام کر رہے تھے ان کے کئی مضامین فارسی اور اردو تکمیل پا ہیں ان کے پسماندگان کو طباعت کی استطاعت نہیں ہے شاید وہ تلف بھی ہو جائیں اگر انجمن ملائے قدیم مدرسہ طبیہ مجلس اخوان المتخصصین ان مسودات کو حاصل کر کے ترتیب و طباعت کا انتظام کرے تو دوست پروری سے محفوظ رہ سکیں گے اور یہ مرحوم کی عمدہ یادگار اور اکثروں کا اچھا کارنامہ ہوگا۔

مرحوم کو جو محبت و خلوص مجھ سے ہو گیا تھا اس کے تقاضے میرے قلب محزوں پر رقم ان کی یاد ہر وقت تکلیف دہ اور تاقی رہی اس لئے تحریر سطور میں نے تلمذ کے ہیں جو ہماری کمی کو ہمیشہ یاد دلاتے رہیں گے۔

حکیم محمد نظام الدین

حافظہ میں بھی وہی خاص قسم کی خرابی ظہور پذیر ہوتی ہے کہ مدت دراز کی باتیں زیادہ آسانی سے یاد رہتی ہیں بہ نسبت اسکے واقعات کے جو حال ہی میں واقع ہوئے ہوں۔ بعض اوقات [illegible] کا اثر بہت جلد [illegible] کرنے لگتا ہے اور اس کو [illegible] بہت [illegible] پیش آتی ہے۔ پیشاب عموماً معمول سے کم [illegible] میں آتا ہے [illegible] میں ہلکا ہوتا ہے [illegible] باقی رہ جاتے ہیں [illegible] اور بڑھاپے دونوں میں [illegible] کی کمی واقع ہوتی ہے۔ اور دونوں حالتوں میں خون [illegible] اور زرد [illegible] ہو جاتے ہیں۔

لمس اڈیما اور بڑھاپے کے مابین کی ابتدائی منزلوں کے [illegible] ہوتا ہے جس میں مٹاپا کھونے لگتا ہے جوڑ ہلتے ہوئے لمس اڈیما اور بڑھاپے کی زیادتی کی خصوصیت ہے۔

اگر غدہ درقیہ کو نکال دیا جائے تو پہلے تحمی بافت کی زیادتی ہو جائے گی اور [illegible] اتصالی بافت کی بالکل اسی طرح جیسے کہ لمس اڈیما اور بڑھاپے میں ہوتی ہے۔

اتصالی بافت کی زیادتی بڑھاپے کے ساتھ خاص ہے سب سے پہلے اس کا ظہور شرائین میں ہوتا ہے جس سے کہ صلابت اور صلابت شریانی کے دوسرے مخصوص علامات پیدا ہو جاتے ہیں وہ لوگ جن کو لمس اڈیما کی بیماری ہوتی ہے چاہے وہ جوان ہی کیوں نہ ہوں ان کی شرائین میں صلابت پایا جاتا ہے اور وہ صلابت شریانی کے شکار ہو جاتے ہیں۔ لمس اڈیما میں نامردی عام طور سے پائی جاتی ہے۔ خاصکر زیادتی کی حالت میں اور بڑھاپے میں بھی یہ شکایت پائی جاتی ہے اور مریض کی جتنی زیادہ عمر ہوتی ہے۔ اتنی ہی یہ شکایت زیادہ نمایاں ہوتی ہے۔

ہم تجربہ کے طور پر نالی کے غدودوں خاص کر غدہ درقیہ اور انتیین کو نکال کر بڑھاپے کے خاص خاص علامات پیدا کر سکتے ہیں اور اسی طرح ان غدودوں کے استعمال سے ان علامات کا علاج کر سکتے ہیں۔ غدہ درقیہ [illegible]

[illegible] کے ذریعہ [illegible] قسم کے [illegible] سے جب تک [illegible] [illegible] کے بعض حصے [illegible] جاتے ہیں۔

[illegible] غدہ درقیہ [illegible] کو [illegible] دیتے ہیں۔ بڑھاپے کا سبب [illegible] ہے مثلاً کے لئے امراض متعدی کو لیجئے ان امراض کا اثر پہلے نالی کے غدودوں پر بہت ہی خراب پڑتا ہے۔ اور خصوصاً اس صورت میں جب کہ امراض کی مدت بہت طویل ہو۔ اور ان امراض کا بعد [illegible] غدہ درقیہ پر پڑتا ہے اس کا مشاہدہ بہت [illegible] کیا ہے۔ غدہ زیر بالا میں تبدیلیاں واقع ہونے کے سبب سے بھی بڑھاپا قبل از وقت آ سکتا ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ جن کے غدہ زیر بالا زیادہ بڑھ جاتے ہیں وہ ایک دیوانگی [illegible] وہ اپنی عمر سے زیادہ بوڑھے معلوم ہوتے ہیں [illegible] میں بھی تبدیلیاں واقع ہو جاتی ہیں جس سے پتہ چلتا ہے کہ یہ بھی ان امراض کے خلاف کشمکش میں مشغول ہیں۔

متعدد امراض کے ہر سخت حملہ میں جگر کی بیرونی بافتوں میں بہت بڑی تبدیلی واقع ہو جاتی ہے اور اتصالی بافت بڑھ جاتی ہے متعدی امراض کے بعد جسم کے حصوں اور خاص کر خون کی شریانوں میں اتصالی بافت کی زیادتی کو ہمارے اس بیان کی ایک تمثیل سمجھنا چاہئے جو غدہ درقیہ کی خرابی کی وجہ سے انہیں تبدیلیوں کے پیدا ہونے کے بارے میں کیا گیا ہے۔

گردوں کا کام چونکہ زہریلے مادوں کو جسم سے خارج کرنے کا ہے۔ اس لئے امراض متعدی میں انہیں کو بہ نسبت اور غدودوں کے زیادہ نقصان پہنچتا ہے ایک ضعیف سے وجع القلب میں بھی شدید بیرونی ورم گردہ کا پیدا ہو جانے کا اندیشہ ہے اور جس قدر شدت سے مرض متعدی کا اثر ہوگا اتنا ہی گردوں کو زیادہ نقصان [illegible] پہنچے گا۔

[illegible]

[illegible] کثرت مباشرت [illegible] دودھ پلانے [illegible] بھی طویل ہو تو [illegible] کے اثرات زیادہ نمایاں ہو جاتے ہیں۔

ایام حمل میں غدہ درقیہ [illegible] کی تحدید اس [illegible] سے ظاہر ہوتی ہے [illegible] سوجن جاتا ہے اور [illegible] گلٹی کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ اور ساتھ ساتھ اکثر بعض گلٹیوں کی علامات بھی [illegible] ہو جاتی ہیں۔ دودھ پلانے کا دارومدار قبل غدہ درقیہ کی قوت پر ہوتا ہے۔ طویل مدت تک دودھ پلانے سے غدہ درقیہ ضعیف ہو جاتا ہے اور اس کے برعکس اگر ہم غدہ درقیہ کا عضو [illegible] پلائیں تو دودھ کثرت سے پیدا ہونے لگتا ہے۔

مباشرت کی کثرت بھی کلاوگر [illegible] لئے بہت مضر ہے کیونکہ اس صورت میں شرائین میں ہیجان پیدا ہوتا ہے اور یہ ہیجان خون کے دباؤ میں فرق پیدا کر دیتا ہے اور صلابت شریانی کی بیماری بڑھنی شروع ہو جاتی ہے۔

مباشرت کی کثرت مردوں کے لئے بھی بہت مضر ہے اگرچہ ابھی تک یہ نہیں معلوم ہو سکا ہے کہ اس فعل کا مردوں کے غدہ درقیہ پر کیا اثر پڑتا ہے۔ لیکن یہ بات پایۂ ثبوت کو پہنچ چکی ہے کہ اس فعل کی کثرت سے غدہ درقیہ کی قوت مدافعت کم ہو جاتی ہے اور صحبی کزاز اور صلابت شریانی کی بیماریوں کا امکان بہت زیادہ ہو جاتا ہے۔

یہ ظاہر ہے کہ قدرت کے ساتھ ہم بے اعتنائی نہیں برت سکتے خدائے تعالیٰ نے عورت اور مرد کے اعضا دوسرے اعضا کی مانند ایک خاص مقصد کے لئے [illegible]

# بڑھاپے کے اسباب

ڈاکٹر [illegible]

سر وکٹر ہارسلی وہ پہلا شخص ہے جس نے یہ بتایا کہ بڑھاپا غدہ درقیہ کے مختل ہو جانے سے آتا ہے۔

پیرس کی بایولاجیکل سوسائٹی کو جو تحریر اکتوبر ۱۹۰۸ء میں بھیجی گئی تھی اس میں یہ بتایا گیا تھا کہ بڑھاپے کا سبب صرف غدہ درقیہ کا مختل ہو جانا ہی نہیں ہے۔ بلکہ بڑھاپے کی وجہ غدودوں میں تبدیلی واقع ہو جانے سے بھی بڑھاپا آ جاتا ہے۔ ان غدودوں میں سے خاص خاص غدہ درقیہ جنسی اعضا خصیتین الرحم خصیتین کلاہ گردہ وغیرہ ہیں۔ اور ۱۹۰۸ء میں جو میڈیکل کانگریس میں منعقد ہوئی تھی اس کو ایک تحریر بھیجی گئی تھی جس میں کہ مذکورہ بالا فہرست میں جگر اور گردے کا اضافہ بھی کر دیا گیا تھا کیونکہ ان میں بھی دردناک افزائی ہو جانے سے پیدا ہوتی ہیں۔

اب یہ کہنا یہ ہے کہ مذکورہ بالا دعوے کے لئے ہمیں دلائل مل سکتے ہیں یا نہیں۔

ہم اس امر کو واضح کر دینگے کہ ہمارے پاس دلائل موجود ہیں۔

جن کی صداقت مختلف تجربوں کے ذریعہ پرکھی جا چکی ہے۔ ابتداً ہم یہ بتائینگے کہ یہ بات مسلم ہے کہ ایک خاص عمر پر پہونچکر بے نالی کے غدودوں میں بڑی بڑی اہم تبدیلیاں رونما ہوا کرتی ہیں۔ خاص کر التصالی انسجوں کی زیادتی ہو جاتی ہے اور اس نئے دردناک افزائی نسیج میں اضمحلال واقع ہو جاتا ہے۔

سر وکٹر ہارسلی کو اس بات کا پتہ چلا کہ ایک مدت معینہ کے بعد غدہ درقیہ میں التصالی بافت کی زیادتی ہو جاتی ہے۔ سر جلمہ میں چربی کی خرابیاں ظاہر ہونے لگتی ہیں اور گیسوں کے اجزاء سکڑ جاتے ہیں۔

اور صیم نے معلوم کیا ہے کہ بڑھاپے میں غدہ درقیہ اور زیر درقیہ دونوں خراب ہو جاتے ہیں۔ اور بافت سے یہ مشاہدہ کیا گیا ہے کہ بڑھاپے کے دنوں کے غدہ درقیہ میں آیوڈین [illegible] مقدار میں ہوتی ہے۔

برخلاف اس کے ایسے لوگ بھی موجود ہیں جن کے غدہ درقیہ باوجود زیادتی عمر کے بھی کسی قسم کی کمزوری نہیں ظاہر کرتے لیکن تجربات نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ ایسی صورتیں شاذ ہی [illegible] ہیں۔ بہرحال ایسی [illegible] کی موجودگی [illegible] سب سے زیادہ اہم ہے۔ اگر معمولی غدہ درقیہ میں یہ مادہ بہت زیادہ مقدار میں موجود ہے تو ایسے غدہ درقیہ کا عمل بہت ہی اچھا ہوگا ہمیں اس بات کا علم ہے کہ غدہ درقیہ میں آیوڈین جسم کی اور حصوں سے زیادہ پائی جاتی ہے۔ اس سے یہ نتیجہ نکالا [illegible] کہ غدہ درقیہ کی آیوڈین [illegible] مادہ کی مقدار [illegible] ہے [illegible] ڈاکٹر [illegible] مقولہ ہے کہ انسان کی عمر [illegible] کے مجرد قیاس ہے۔ اس سے اختلاف [illegible] ہے ہم یہ کہیں گے کہ انسان کی عمر [illegible] کی اچھائی اور برائی پر منحصر ہے [illegible] کی حالت بھی [illegible] ظاہر کرتی ہے [illegible] کیونکہ اس کی حکومت خون کے تمام گردشی نظام پر ہے۔

زیر درقیہ میں بھی جن کا تعلق غدہ درقیہ سے ہے اور جن میں تبدیلیاں واقع ہو جانے کے سبب سے انسان کے لنگڑا لولا ہو جانے کا امکان ہے۔ بڑی عمر میں التصالی بافتیں پیدا ہو جاتی ہیں اور ساتھ ساتھ سر جلمہ میں چربی کی خرابیاں رونما ہو جاتی ہیں۔

ہمیں اس بات کا علم ہے کہ خصیتین الرحم میں بھی اہم تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں خصوصاً ۴۶ اور پچاس یا ۵۳ کی عمر کے درمیان جب کہ اس تبدیلی کی وجہ سے ماہانہ حیض کا آنا بند ہو جاتا ہے۔ اس صورت میں التصالی نسیج کی زیادتی ہو جاتی ہے اور ساتھ ساتھ سر جلمہ میں بھی خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔ اور کیسوں میں بھی اس قسم کی خرابی پیدا ہو جاتی ہے کہ وہ [illegible] رنگت میں بدل جاتے ہیں۔ مزید برآں حضیتین کی [illegible] بھی تبدیلی [illegible] اور خرابی پائی جاتی ہے لیکن بعض اس سے مستثنیٰ بھی پائے جا سکتے ہیں

ساجوس نے اس امر کو ظاہر کر دیا ہے کہ مختلف درون افزائی غدے ایس میں قوی تعلق رکھتے ہیں۔ اور اس طرح جب کبھی غدہ درقیہ میں تبدیلی واقع ہوتی ہے۔ تو دوسرے غدودوں میں بھی بلاشبہ تبدیلی واقع ہو جاتی ہے

بوڑھے آدمیوں کے کلاہ گردہ کا جب معائنہ کیا گیا تو ان غدودوں میں التصالی بافت کی زیادتی پائی گئی جس نے کہ پورے غدودوں کو گھیر رکھا تھا۔ ساجوس نے وسطی خلیات میں چربی کے قطرات بھی معلوم کئے۔ ڈبلامیر کے مشاہدے میں یہ بات آئی کہ بڑی عمر میں اس غدود کی حالت جسامت میں بڑھ جاتی ہے۔

پس جب غدہ درقیہ مختل اور خراب ہو جاتا ہے تو ایسے علامات ظاہر ہونے لگتے ہیں جو مخصوص ہیں۔ اور حقیقت یہ ہے کہ سر وکٹر ہارسلی پہلا شخص ہے جس نے اس امر کی طرف توجہ دلائی جو بڑھاپے میں مرض مکس اڈیما کی تمام علامات ظاہر ہونے لگتی ہیں۔ ان علامات میں سے جو بہت نمایاں ہیں وہ ذیل میں درج کی جاتی ہیں

چہرہ کی جھریاں اور آنکھ کے نیچے کے پپوٹے کا لٹک آنا۔ ہاتھوں کے اوپر جھریوں کا کثرت سے نمایاں ہونا۔ اور ہاتھوں اور پیروں کا ٹھنڈا ہونا اور ہلکے نیلے رنگ کا ہو جانا۔ اور جیسا کہ ہم بیان کر چکے ہیں غدہ درقیہ اور انسٹین کی خرابیوں سے مٹاپا پیدا ہو جاتا ہے۔

دونوں حالتوں میں بال عموماً سفید ہو جاتے ہیں اور بالوں کی جڑوں میں چربی اور پسینے کے غدود لاغر اور کمزور ہو جاتے ہیں اور بال خشک ہو کر گرنے لگتے ہیں۔

قبض اور پیٹ کی دوسری شکایتیں بھی عام ہوتی ہیں۔ انسان کو تھکن محسوس ہوتی ہے اور بات بہت آہستہ آہستہ کرتا ہے۔ اور ان حالتوں میں قلب پر ایک بیزاری کی [illegible]

جنسیات

# فعلیات جنسی لڑکوں میں!

[illegible]

[illegible]

[illegible]

کسی عضو کو بالکل معطل کر دینے سے جتنا نقصان ہوتا ہے اسی طرح انٹیشن کا قائل بھی ان کے لئے بہت مضر ہوتا ہے۔ ہم نہیں سمجھ سکتے کہ صرف اسی عضو کو کس لئے عام قاعدہ سے مستثنیٰ سمجھا جاتا ہے اور اس امر سے انکار کر دینا بالکل مناسب نہیں ہوگی۔

تجربہ سے یہ بات ظاہر ہو چکی ہے کہ انٹیشن غدود اور غدود ورقیہ میں خاص تعلق ہے انٹیشن کے نکال دینے کے بعد یہ دیکھا گیا ہے کہ غدود ورقیہ میں ایسی تبدیلیاں پیدا ہونے لگتی ہے اور آخر کار کے بعد یعنی کلیتہً ظاہر ہونے لگتا ہے۔ اور اس کے برعکس غدود ورقیہ نکال دینے کے بعد خصوانی انٹیشن میں قبل از وقت کیسے پختہ ہو جایا کرتے ہیں۔

فریونڈ نے اس بات کا تجربہ کیا ہے کہ رحم کی رسولیوں کے مریضوں میں ہمیشہ کلیٹر پایا جاتا ہے اور دو صورتوں میں ایسا ہوا کہ رحم کی رسولی پر آپریشن کرنے سے کلیٹر بالکل جاتا رہا۔ یہ بات اب سب کو معلوم ہو چکی ہے کہ یعنی کلیٹر کا علاج خبیث الرحم کے عصارہ جات پلا کر کیا جاتا ہے۔ کس اڈیا کی بعض صورتوں میں اکثر کثرت طمث بھی پایا جاتا ہے۔ اور غدہ ورقیہ کے عصارہ جات پلا کر رحمی جریان خون (استحاضہ) کو بند کیا جا سکتا ہے۔

یہ بات بتلانے کے بعد کہ بڑھاپا اعضائے تناسلی کی خرابیوں کی وجہ سے یقینی طور پر آ جاتا ہے ہم اس امر کو واضح کرنے کی کوشش کریں گے کہ بڑھاپا مختلف غشی اشیاء کے استعمال سے بھی آ جاتا ہے۔

الکحل خاص طور پر بے نالی کے غدودوں پر اثر انداز ہوتا ہے تھوڑی تھوڑی مقدار تک ہے کہ شروع شروع میں ان کے فعل میں قوت اور تیزی پیدا کرے لیکن بڑی مقدار اگر زیادہ مدت تک استعمال کی گئی تو ضرور خرابی پیدا کر دے گی۔ بہت سے دلچسپ واقعات ایسے بیان کئے جا سکتے ہیں کہ بعض مستقل طور پر شراب پینے والوں نے بڑی بڑی عمریں پائیں مگر یاد رہے کہ یہ مثالیں لاکھوں میں چند ہی ہو سکتی ہیں اور ان کی حوالت کا اشارہ کرنے سے ہی ہو سکتا ہے۔

اکثر وہ لوگ قبل از وقت بوڑھے ہو جاتے ہیں جو ورزش نہیں کرتے شراب اور مرغن کھانوں کی کثرت سے استعمال کرتے ہیں اس قسم کی زندگی سے مٹاپا پیدا ہو جاتا ہے اور رگ پٹھے بے کاری کی وجہ سے ضعیف ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ بہرحال ایسے لوگوں میں تحول بہت ہی کم ہو جاتا ہے کیونکہ کسی قسم کے کام اور ورزش نہ ہونے کی وجہ سے تازہ شیریانی خون کی مقدار روز بروز کم ہونے لگتی ہے۔

ان چیزوں میں سے جو بڑھاپے کو قبل از وقت لے آتی ہیں، قوی ترین ثابت ہوتی ہیں جذبات یہی ہیں۔ خاصکر رنج و غم۔ یہ عام طور معلوم ہے کہ اس قسم کے جذبات میں ہیجان پیدا ہونے کے بعد انسان زیادہ عمر کا معلوم ہونے لگتا ہے۔ مثال کے لئے ہم ایسے واقعات کی طرف اشارہ کرتے ہیں کہ کسی دماغی صدمہ کی وجہ سے جوان آدمیوں کے سر کے بال ایک ہی رات میں بالکل سفید ہو گئے اور اس طرح بڑھاپے کی ایک خاص علامت دم کے دم میں پوری طور پر نمایاں ہو گئی۔

متعدد طبی تجربات سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ دماغی صدمات مثلاً غم و غصہ خوف و فکر اندرونی رطوبات والے غدودوں کے لئے بے حد مضر ہوتے ہیں۔ ساجوس لکھتا ہے کہ وہ مرکز جو تمام صدمات کو برداشت کرتا ہے اور وہ مرکز جس کے تحت میں تمام بے نالی کے غدودوں کا نظام ہے اس کا مقام غدہ زیر بالا ہے۔

اس قسم کے دماغی صدمات سے دماغ کے ایسے فعل میں خلل واقع ہو جاتا ہے جس کی خرابی کی وجہ سے بڑھاپا بہت ہی جلد آ جاتا ہے وہ فعل غدہ ہے ہم دیکھتے ہیں کہ وہ لوگ جن کو متواتر کئی رات جاگنا پڑتا ہے اور خصوصاً ریل کے سفر میں بہت پختہ اور بوڑھے معلوم ہونے لگتے ہیں اور ایک ہی رات کے آرام سے یہ اثرات غائب ہو جاتے ہیں اور وہ لوگ از سر نو تازہ دم اور جوان نظر آنے لگتے ہیں۔

ہمارے جسم کے اندر بہت سی ایسی خرابیاں ہیں جو بہت زیادہ نقصان رساں ہیں کہ یہ خرابیاں اُن قوتوں کو بھی نقصان پہونچانے لگتی ہیں جو جسم کے زہریلے مادوں کو خارج کیا کرتی ہیں۔ یہ زہریلے مادے چاہے جسم کے اندر پائے جاتے ہوں یا غذا کے ساتھ جسم میں داخل ہوتے ہوں۔

ہم اس بات کو ظاہر کر چکے ہیں کہ اگر غدہ درقیہ میں تبدیلی پیدا کر دی جائے تو دوسرے بے نالیوں کے غدودوں میں بھی تبدیلی پیدا ہو جائے گی۔ مثال کے لئے ہم جگر اور گردوں کو پیش کرتے ہیں۔ یہ غدود ہمارے جسم کو زہریلے مادوں سے پاک و صاف کرنے کی ایک اہم خدمت انجام دیتے ہیں۔ بڑھاپے میں ان کے رطوبات اجزا کسی قدر خراب ہو جاتے ہیں۔ اس لئے وہ اپنا کام لما حقہ کرنے کے قابل نہیں رہتے۔ اور نقصان رساں زہریلے اجزا جسم میں جمع ہونے لگتے ہیں۔ ہمارے جسم میں اور بھی اہم اعضا ہیں جو ان غدودوں کے مددگار کی حیثیت سے کام کرتے ہیں۔ یہ جلد اور احشا ہیں۔ اور انجام درقیہ کے زیر اثر ہیں۔ جب غدہ درقیہ میں کوئی خرابی پیدا ہو جاتی ہے تو ان کی بھی بالکل پورے نظم کے ساتھ کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔ ایک صورت میں زہریلے مادے جسم سے خارج نہیں ہونے پاتے اور جسم کے اندر ہی جذب ہو کر کئی اثرات پیدا کر دیتے ہیں

جس طرح غدہ درقیہ کے خارج کر دینے کے بعد جسم کے اعضا اور بناوٹوں میں چربی اور اتصالی بافتیں زیادہ ہونے لگتی ہیں۔ اسی طرح بڑھاپے میں جسم کے اعضا اور بناوٹ میں صلابت کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس لئے ان لوگوں کی پیشاب کی نالیوں میں فوراً ہو نشت پیدا ہو جاتا ہے جن کو سالہا سال پہلے سوزاک ہوا ہو۔ اتصالی بافتوں کی زیادتی کی وجہ سے غدہ قدامیہ بھی بڑھ جائے گا۔ اور ہمارے تمام صدری نظام عصبی میں ویسا ہی غیر خلایائی مادہ پیدا ہو جائے گا جیسا کہ غدہ درقیہ کے اخراج سے ہوتا ہے۔ اس طرح اعصابی خلیوں کے برباد ہونے سے وہ دماغی حالتیں نمودار ہونے لگتی ہیں جو بڑھاپے کے ساتھ مخصوص ہوتی ہیں مثلاً تکبر، قدامت پسندی

(بقیہ صفحہ ۶ پر)

# کہانیوں کے ذریعہ تربیت اطفال

[illegible]

بچوں کی تربیت [illegible] ہوتی [illegible] جن خواہ [illegible] ملک و ملت کے لیے [illegible] غور و فکر [illegible] ہے۔ نفسیات انسانی کو [illegible] پہچاننے والوں نے [illegible] اصول مرتب کیے ہیں جن کے ذریعے بچوں کی [illegible] اخلاقی [illegible] تربیت ممکن ہو سکتی ہے۔ یہ اصول کو ملک قوم اور مذہب و ملت کے اعتبار سے بالکل یکساں نہیں ہیں تاہم چونکہ فطرت انسانی ایک بڑی حد تک مشابہ اور ہم آہنگ واقع ہوئی ہے اس لیے یہ اصول [illegible] ہر ملک اور ہر قوم کے لیے مفید [illegible] ہوتے ہیں۔ [illegible] زمانے اور ہر قوم میں اس حقیقت کو تسلیم کیا گیا ہے کہ بچہ اپنے ابتدائی دور زندگی میں سب چیزوں سے زیادہ [illegible] داستان اور کہانی ہے۔ دنیا [illegible] نرالی عجیب و غریب جگہ ہوتی ہے وہ بچے [illegible] سمجھنے سے قاصر رہتا ہے کہ [illegible] اس تمام کارزار حیات اور ہنگامہ زندگی کا مفہوم کیا ہے۔ [illegible] ہے کہ یہ خیالات اس کے [illegible] میں بھی نمایاں طور پر نہیں پیدا ہوتے تاہم وہ بے جانے بوجھے بھی اس کے ذہن میں موجود ہوتے ہیں۔ کہانیاں اسے زندگی سے روشناس کراتی ہیں۔ اسے بتاتی ہیں کہ زندگی [illegible] عمل کا کتنا بڑا حصہ ہے اور حیات کوئی بے مقصد کھیل نہیں ہے۔ بچہ اس وقت اپنے اور دنیا کے درمیان ایک لگاؤ محسوس کرتا ہے اور اس طرح وہ نامعلوم اجنبیت جو شروع شروع میں زندگی کی طرف سے اس کے ذہن و فکر پر مستول رہتی ہے۔ رفتہ رفتہ دور ہو جاتی ہے۔ اور جیسے کوئی صاف و شفاف آئینے میں اپنی تصویر دیکھ سکتا ہے بالکل اسی طرح بچہ بھی کہانیوں کے واقعات و کردار میں اپنی زندگی کے نقوش کو نمایاں محسوس کرتا ہے کوئی کام آپ ہی آپ نہیں شروع [illegible]

[illegible] تصویر [illegible] نہیں ہو سکتا [illegible] تصویر بنا ہے [illegible] بالکل انوکھی [illegible] عجیب [illegible] تخلیق [illegible] اس کے ذہن میں ماحول اور [illegible] کے لیے [illegible] کاغذ پر نقش کر دیتا ہے شاعر کا [illegible] سے [illegible] کلام بھی [illegible] واقعہ یا جذبہ سے متاثر ہوئے بغیر وجود میں نہیں آتا کوئی مدبر اور سیاست دان بھی [illegible] صرف نفسیات انسانی کو اپنا [illegible] نہیں [illegible] کوئی فلسفی اور مفکر بھی اپنے فلسفے اور فکر [illegible] تصورات پر قائم نہیں کرتا [illegible] فکر انسانی بغیر [illegible] کے ایک قدم بھی آگے نہیں [illegible] اس [illegible] کی ضرورت [illegible] زیادہ محسوس ہوتی ہے۔

فطرت انسانی ہمیشہ سے افسانہ [illegible] واقع ہوئی ہے صرف بچپن ہی میں نہیں بڑے ہونے کے بعد بھی حقیقت کو کہانیوں کے انداز میں سننا سنانا ہم کو زیادہ خوش گوار محسوس ہوتا ہے۔

یہ کہنا مبالغہ نہیں ہے کہ دنیا کے بڑے بڑے انقلاب اور عجیب و غریب ترقیاں و تبدیلیاں حکایت و افسانے کی رہین منت رہی ہیں۔ انقلاب روس میں ٹالسٹائی ڈاسٹافسکی چیخوف اور میکسیم گورکی کی افسانوی تصنیفات نے جس قدر زبردست حصہ لیا ہے اس سے کون انکار کر سکتا ہے۔ بات دراصل یہ ہے کہ انسان میں ایک گمراہی ابتدا سے پائی جاتی ہے۔ وہ یہ کہ وہ کبھی اپنی ناکامیوں اور کمزوریوں کو نمایاں طور پر محسوس نہیں کر سکتا اور اگر کبھی کرتا بھی ہے تو تاویلات کے ذریعے ان کو صحیح اور درست ثابت کرنے لگتا ہے

[illegible]

[illegible] ہو جاتا ہے [illegible] ہو جاتے [illegible] مجھ کو [illegible] کی [illegible] اور [illegible] ہو جائے گا [illegible] یہی طریقہ تعلیم ہے جس نے آج یورپ کو بام ترقی پر پہنچایا ہے اور یہی وہ طریقہ تعلیم و تربیت ہو سکتا ہے جو ہندوستان کو اس کے موجودہ تاریک ماحول سے نکال کر ایک روشن اور پروقار منزل پر پہنچا سکتا ہے کسی ملک کا مستقبل اس ملک کے بچوں سے وابستہ ہوتا ہے اور اس ملک کے بچے ایک بڑی حد تک اپنی ماؤں سے متعلق ہوتے ہیں ان ماؤں کو چاہیے کہ وہ اپنے بچوں کی نفسیات کا زیادہ لحاظ رکھا گیا ہے۔ اور آج میں جس اصول کی اہمیت پر روشنی ڈالنا چاہتی ہوں وہ اصول قصہ گوئی ہے آپ کو یاد ہوگا کہ سرزمین عرب کے جانباز اور بے خوف نوجوان اپنی طاقت و جوانمردی کا ایک بڑا حصہ ان منظوم کہانیوں سے حاصل

[illegible]

[illegible]

[illegible]

# جس کے بغیر ہم زندہ نہیں رہ سکتے؟

## جو ہمارا ممد حیات ہے

[illegible]

[illegible] ایک کا نام سوڈیم ہے [illegible] جس کو جواہرات کہتے ہیں [illegible] ایک [illegible] جس کو جواہرات کا نام دیا جاتا ہے [illegible] اس کا طبیعت [illegible] ہے [illegible] جس کا [illegible] مقدار میں [illegible] انسان کے [illegible] اور [illegible] جنگ عظیم کے دوران میں سب سے پہلے جرمنی نے اس مہلک گیس کو استعمال کیا تھا [illegible] کرنے والے وہی لوگ تھے جو [illegible] کارخانوں میں کام کرتے تھے۔ کیونکہ یہی گیس جب سوڈیم کے ساتھ قدرتی یا مصنوعی طور پر مساوی مقدار میں آمیزش پاتی ہے تو اس کا ساتھی نمک نام سوڈیم کلورائڈ ہے اور یہ بعینہٖ وہ چیز ہے جس کو ہم کھانے کا نمک کہتے ہیں اور جس کے بغیر ہمارا اور ہر ایک ذی حیات کا زندہ رہنا محال ہے۔ (افادیت اور اسلامی) کا یہ ایک واضح ثبوت ہے)

سمندر کے پانی میں اگرچہ مختلف قسم کے نمک پائے جاتے ہیں۔ لیکن نمک مذکور دوسرے نمکوں کی نسبت اس میں بکثرت پایا جاتا ہے جن جگہوں میں ہزار ہا قدیم میں آب شور کی کوئی جھیل تھی اور اب خشک ہو چکی ہے وہاں بھی یہ نمک بافراط موجود ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں جن دریاؤں کے پانی کو ہم آب شیریں کہتے ہیں ان کا پانی بھی نمک کی آمیزش سے مبرا نہیں ہوتا۔ اسی طرح ہر ایک ذی حیات کے جسم میں اس کا موجود ہونا [illegible]

[illegible] ہے کہ ہر ایک جاندار کے لئے پانی [illegible] حیات ہے [illegible] اور [illegible] ایک ذی حیات پانی میں زندگی بسر کرتا ہے یہ قول بابت درست ہے۔ لیکن ہماری رائے میں اس کے ساتھ ایک اور لفظ بڑھا دیا جائے اور اس طرح کہا جائے کہ ہر ایک ذی حیات نمکین پانی میں زندگی بسر کرتا ہے تو ایسا کہنا زیادہ صحیح اور درست ہوگا۔ (ہمارے اور تمام جانوروں کی رگوں میں جو خون دوڑ رہا ہے اور جو ہر ایک انسان اور حیوان کے لئے مایہ حیات ہے، جس میں گویا ہر وقت ہم ڈوبے رہتے ہیں۔ اس کا بڑا جزو اس کی مایت نمک سے محفوظ ہے۔

کھانے کا نمک اور سوڈیم کے تمام دیگر مرکبات ہر جگہ پائے جاتے ہیں اور ان میں سے ہر ایک کی یہ خاصیت ہے کہ اگر اس کو حد تک گرم کیا جائے کہ وہ بھڑک اٹھے۔ تو اس سے جو شعلہ پیدا ہوگا اس کی روشنی زرد رنگ کی ہوگی۔ اب اگر اس روشنی کا [illegible] کے ذریعہ [illegible] کیا جائے تو ہم کو اس میں [illegible] زرد رنگ [illegible] دکھائی دیں گے جن کی موجودگی

[illegible] ہے اور اس لئے [illegible] ہے [illegible] ہے [illegible] جو دیگر [illegible] ہے [illegible] پہاڑ اس کی شدت کا ثبوت دے رہے ہیں۔ سمندر کے پانی میں نمک کی یہ اجزا [illegible] سال تک بلند [illegible] اس کے [illegible] رہتے ہیں۔ [illegible] ہوتا رہا ہے کہ جب بھی پہاڑ [illegible] اس کے چٹانوں سے [illegible] پانی میں شامل ہوتا ہے جو [illegible] اختیار کر کے سمندر میں گرتا ہے [illegible] ہر سال اس کے نمک میں مقدار [illegible] ہے۔ چنانچہ آج دنیا کے سمندروں میں اس قدر نمک جمع ہو چکا ہے کہ ایک معمولی دماغ کے آدمی کے لئے اس کا تصور باندھنا بھی مشکل ہے علماء سائنس کے حساب اور اندازہ کے مطابق سمندر کے ہر ایک مکعب میل پانی میں دس لاکھ ٹن (ایک ٹن تقریباً ۲۰ من کے برابر) نمک موجود ہے پھر جب انھوں نے سمندر کو ناپا اور اس کا رقبہ معلوم کیا تو وہ اس نتیجہ پر پہنچے کہ دنیا بھر کے سمندروں میں کم از کم چالیس پچاس لاکھ مکعب میل نمک پایا جاتا ہے۔ مزید توضیح کے لئے ہم اس کا مطلب اس طرح بیان کر سکتے ہیں کہ اگر اس تمام نمک کو [illegible] موجود [illegible] جائے تو [illegible] نمک کی اس [illegible] جائے گی

[illegible] کرتے تھے جو ان کے تخیلے کے شاعرانہ [illegible]
[illegible] زندگی سے متعلق تصنیف کیا کرتے [illegible]
[illegible] کی [illegible] ستائیں [illegible]
[illegible] کے کارنامے پیش کیے گئے
[illegible] کی زبانی یاد کرائی جاتی تھیں [illegible]
[illegible] ستائیں [illegible]
[illegible] بنیاد [illegible]
[illegible] بچوں کو قوم کے [illegible]
[illegible] اور بے باک کمانداروں کی [illegible]
[illegible] اور ان کہانیوں کی [illegible]
[illegible] کے بچے بے نفیس کے [illegible]
[illegible] شہر میں معمور [illegible] گھر [illegible]
وقار کے غلط میں اپنی جان تک [illegible]

یورپ کے ملک میں [illegible] ناولوں سے جو اصلاحی کام لیا جاتا رہا ہے اور لیا جا رہا ہے وہ محتاج بیان ہے۔ مشاہیر کے افسانہ حیات بستی میں طرح انسانی کردار کی مضبوطی اور بلندی میں ہاتھ بٹاتے رہے ہیں یہ دعوی سے پوشیدہ نہیں ہے فرانس کا مشہور انقلاب پسند مصنف روسیو اپنے بچپن میں کہانیوں کا بے انتہا شیدا تھا۔ میڈم رولینڈ جس نے فرانس کی جنگ آزادی میں اپنی آخری سانسیں تک صرف کر دیں بچپن میں چرچ جاتے وقت اپنے ساتھ بھائے دعاؤں کی کتاب کے پلوٹارک کی مشہور کتاب مشاہیر یونان و روما لیجایا کرتی تھی اور خود اس کا بیان ہے کہ آزادی و حریت کا جو جذبہ بعد میں اس کے اندر پیدا ہوا وہ زیادہ تر اسی کتاب کی بدولت تھا۔

بچوں کو کہانیاں سنانے کا طریقہ ہر ملک میں رائج رہا ہے اور ہندوستان میں بھی دادیوں نانیوں اور پھر ماؤں کے فرائض منصبی میں کہانیوں کا ایک اہم درجہ ہے لیکن دیکھنا یہ ہے کہ جو کہانیاں ہمارے ملک میں بچوں کو سنائی جاتی ہیں وہ تہذیب اخلاق آزادی فکر و تخیل اور قوت عمل کو کس حد تک بیدار کرتی ہیں بڑے افسوس سے کہنا پڑتا ہے کہ اس لحاظ سے ہماری کہانیاں کوئی خاص درجہ نہیں رکھتیں بچوں کو زیادہ تر دور از قیاس غیر فطری کہانیاں سنائی جاتی ہیں جن میں انسانی کردار کے بجائے بھوتوں اور پریوں کی غیر معروف خصوصیات ہوتی ہیں ایسی کہانیوں سے جو ان کی تعمیر کردار میں مطلق مدد نہیں دیتیں بلکہ خلاف اس کے وہ انھیں بزدل ڈرپوک وہمی بناتی ہیں۔ بچوں کی کہانیاں ایسی ہوتی ہیں جن میں بدشکل جن دیو اور بن کا ذکر ہوتا ہے۔ مگر یہ بھی عموماً شاہزادوں کی فضول مصیبتوں اور ان کی عشق کی بیکار روایت پر مبنی ہوتی ہیں اور جائے فائدے کے بچے کی طبیعت پر مضر اثر مرتب ہوتا ہے۔

کچھ ایسی کہانیاں بھی سنائی جاتی ہیں جن کا خاص مقصد اصلاحی ہوتا ہے۔ اس قسم کی کہانیوں میں یہ خرابی ہوتی ہے کہ ان کا اصلاحی مقصد شروع ہی سے بہت نمایاں اور واضح کر دیا جاتا ہے۔ نفسیات انسانی کے لحاظ سے یہ اصول بالکل غلط ہے کہ بچے کی دلچسپی مسلسل باقی رہے اور اس کا دماغ کہانی کے واقعات سے اپنی ہمدردیوں کے مدنظر بغاوت نہ کر سکے اور یوں بے جانے بوجھے وہ ایک اچھی بات تفصیل سے سن اور سمجھ کر اپنے ذہن میں محفوظ رکھ سکے۔

یوں سرسری نظر ڈالنے پر ہم کو معلوم ہو جاتا ہے کہ ہمارے ملک کی کہانیاں بچوں کی تربیت کے سلسلے میں کس قدر کم مایہ ہیں۔ اور ہمارے بچوں کی صحت افکار اور قوت عمل کو ابھارنے کے بجائے ایک حد تک ان کی تخریب کے درپے ہیں۔ کہانیاں دراصل ایسی ہونی چاہئیں جن کو سن کر بچوں کے اندر ایک جوش ولولہ اور امنگ پیدا ہو کچھ بننے اور کچھ کرنے کی خواہش ان کی رگ رگ میں دوڑنے لگے۔ وطن اور قوم کی محبت ایک نشتر بنکر ان کے دل و دماغ پر چھا جائے خدا کی عظمت اور اس کا احترام ان کی فطرت میں داخل ہو جائے۔ ان کے اندر وہ حوصلہ پیدا ہو جو انھیں زندگی کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر دیکھنے اور حوادثات زمانہ کا مردانہ وار مقابلہ کرنے پر ابھارے جو انھیں قوت حیات سے روشناس کرائے۔ جو ان کی روزمرہ کی زندگی میں ایک بلند اور پاکیزہ معیار قائم کر دے جو ان کے اخلاق میں بلندی خیالات میں وسعت دل و دماغ میں روشنی اور فکر و عمل میں استحکام پیدا کرے اور یہ کس قدر خوشی کی بات ہے کہ یہ سب چیزیں ایک بڑی حد تک مناسب کہانیوں سے بچے کی فطرت میں پیدا کی جا سکتی ہیں۔

ہمارے ملک میں شاندار روایات کی کمی نہیں۔ باعظمت ہستیوں سے ہماری تاریخ کے صفحات بھرے پڑے ہیں۔ اچھائی اور برائی کو پرکھنے والوں کی تعداد ہمیشہ رہی ہے۔ پھر اس کے علاوہ ہمارے پاس ہمارا فطری مذہب ہے۔ اور اس مذہب کے سچے بہی خواہوں اور جانثاروں کی ولولہ انگیز داستانیں ہیں۔ سچائی اور حق پر مر مٹنے والوں کے افسانہ نے حیات ہیں۔ سچی محبت اور پرخلوص انسیت کی بیش بہا حکایتیں ہیں شجاعت و جانفروشی کی ناقابل فراموش وارداتیں ہیں۔ قوت عمل اور قوت حیات سے مالا مال ان بڑھتی ہوئی فوجوں کے ان مٹ کارنامے ہیں جنہوں نے دنیا کے دستوں میں تہذیب عالم کے لئے عظیم الشان لڑائیاں لڑیں۔ اور کبھی دل برداشتہ اور ناامید نہیں ہوئیں۔ ان معیاری زندگی کے نمونے ہیں جنکو دیکھکر یہ معلوم ہوتا ہے کہ واقعی انسان کے اندر وہ تمام صلاحیتیں بدرجہ اتم موجود ہیں جو اسے انسان کامل بنا سکتی ہیں۔

یہ سب چیزیں یہ سب مثالیں اور یہ سب نمونے کیا صرف اسلئے ہیں کہ قدیم اور شکستہ کتب خانوں میں بوسیدہ کتابوں کے اوراق میں کچھ غلط کچھ صحیح طور پر لکھے ملکے تباہ برباد ہو جائیں یا اس کا کچھ اور مقصد بھی ہے۔ کیا ان تمام خیز انگیز کارناموں سے ایک جدید قوم کی تعمیر کا مصالحہ نہیں تیار کیا جا سکتا کیا ان شاندار نمونوں کو سامنے رکھکر ہماری قوم کا مستقبل زیادہ شاندار نتائج نہیں حاصل کر سکتا۔

انہی گذری ہوئی باوقار ہستیوں کے افسانہ ہائے زندگی کو ہمارے بچوں کے کانوں کے لئے کہانیاں بن جانا چاہیے۔ قوم ملک کے نتیجہ خیز روایات کو ایسے قصوں میں مرتب ہو جانا چاہیے کہ وہ نونہالان قوم کیلئے ایک مستقل اور مکمل معیار قرار پا جائیں۔ صرف یہی کافی نہیں بلکہ دن رات آگے بڑھنے والی دنیا سے اس دنیا کی مسلسل تبدیلیوں اور نوآئینوں سے ہمیں اپنے بچوں کی کہانیوں کا مواد حاصل کرنا چاہیے تاکہ ماضی کے ساتھ ساتھ وہ حال کو بھی اپنی گرفت میں رکھ سکیں اور یوں ایک خوش آئند مستقبل کی بنیاد استوار کر سکیں جسکی تعمیر میں وقت اور زمانہ انھیں کبھی بھی دھوکہ نہ دے سکے گا۔

# کیا آپ جانتے ہیں۔؟

## مزید ۱۵ لاکھ آدمیوں کی راشن بندی

[illegible] کی وجہ سے [illegible] ۱۵ لاکھ [illegible] کی [illegible] راشن بندی [illegible] ہے۔

[illegible] ۱۵ لاکھ [illegible] سے زیادہ [illegible] راشن بندی [illegible]

[illegible] علاقوں [illegible] سے زیادہ [illegible] جس کی مقدار [illegible] ۸۹۰۰ [illegible]

[illegible] ۱۹۲۶ء [illegible] ۱۹۲۶ء [illegible] ۵۰ ہزار [illegible] آیا۔

## دنیا بھر میں سب سے چھوٹا ٹیوب

انجینئروں نے ٹیکنیکی دواؤں سے ایک ایسا ٹیوب تیار کیا ہے جو دنیا بھر میں سب سے زیادہ چھوٹا اور ہلکا ہے۔ اس کا بیرونی قطر ایک انچ کے ۵۶ حصہ کے برابر اندرونی قطر ایک انچ کے ۳۵ حصہ کے برابر ہے۔ اس زبردست کامیابی سے ہائیو ڈرنک نیڈلز زیادہ جلدی ٹیکے کی سوئیاں، کی ترقی کے بارے میں بھی کام لیا جا رہا ہے۔ جنگ سے پہلے روسی دنیا کے اکثر ملکوں کو یہ شیشے جرمنی بھیجا کرتا تھا۔

## ربڑ بنانے میں "چینی مٹی" کا استعمال

یورپ میں جو عطاری اور دوا سازی میں بکثرت استعمال کیا جاتا ہے لونگ کے تیل سے بنایا جاتا ہے۔ جنوبی کنارا میں یہ شیشے دار چینی کی پتی سے تیار کی جاتی ہے۔ ہندوستان میں یورپیاں کی ترقی سے [illegible] پر عمدہ [illegible] رہا ہے۔

[illegible] کی [illegible] ۶۶۶ [illegible] استعمال [illegible] ہے۔

[illegible] کے لئے [illegible] ساتھ استعمال کرا جاتا ہے مگر اس سے بھی زیادہ مفید [illegible] سلفائڈ کا [illegible] ہے

[illegible] "چینی مٹی" کی کافی [illegible] استعمال ہوتی ہے۔ یہ "چینی مٹی" [illegible] سے درآمد کی جاتی ہے مگر اب ہندوستان میں عمدہ "چینی مٹی" تیار کرنے کی کوششیں کی جا رہی ہیں۔

## تنکر کی پیداوار

جنوری ۱۹۴۶ء کے آخر تک نصف [illegible] میں شکر سازی کے ۱۳۰ کارخانوں نے [illegible] من شکر تیار کی۔ اور اس [illegible] میں ۱۵۹۸۱۶۲ من شکر [illegible] ہوئی۔ کارخانوں میں ۳۱ جنوری ۱۹۴۶ء کو [illegible] ۱۳۹۲۰۰۰ من شکر موجود تھی جس میں سابقہ بقیہ مقدار [illegible] ۱۲۹۰۹۲ من بھی شامل ہے۔

## ہریانہ نسل کی بچھیا نے چیلنج کپ جیت لیا

حال میں نئی دہلی میں اعلیٰ نسل کے مویشیوں کی جو کل ہند نمائش منعقد ہوئی اس میں ایک "ہریانہ" بچھیا نے چیلنج کپ جیت لیا وہ ۹۰۰ روپیہ پر بکی۔ اس کے علاوہ ایک "ساہیوال" کاٹے ایک ہزار روپیہ میں اور ایک "ساہیوال" سانڈ ۸۰۰ روپیہ میں فروخت ہوا۔

## معذوروں کے لئے تربیتی مرکز۔

پونا، کوکناڈا اور جالالی دستقل بنگلور میں معذور فوجیوں اور سابق فوجیوں کو تربیت دینے کے لئے تین مرکز قائم کئے جا رہے ہیں جہاں انہیں [illegible] سلسلے میں [illegible] رکھے جائیں گے۔

## بیلوں کی جگہ ترکاریاں

[illegible] کی اصلی عمارت [illegible] کا [illegible] ہے [illegible] ۵ [illegible] استعمال [illegible] ہے [illegible]

## عمرتان کی ایک [illegible]

[illegible] میں [illegible] سے ایک [illegible] قائم ہو گئی [illegible] گزشتہ ۱۹ صدیوں کے دوران میں [illegible] ملک کو زیادہ [illegible] پہلے [illegible] لائنی بادشاہتوں [illegible] اس پر [illegible] کی حکومت [illegible]

## کمزور طبقوں کی حفاظت کیلئے دودھ

ہندوستان کے جن علاقوں [illegible] ہے وہاں کمزور طبقوں کی حفاظت کیلئے [illegible] کی [illegible] میں دودھ کا مفت تقسیم کیا جائے گا۔

## صحت خود اپنی مدد سے "والا پور"

کلکتہ سے تقریباً ۲۱ میل کے فاصلہ پر [illegible] ایک صحت یونٹ قائم کی گئی ہے جو دیہاتوں کو مجلس صحت کے ذریعہ دیہاتیوں کی صحت کو [illegible] گی اور اس سلسلہ میں انہیں اپنی مدد خود کرنا [illegible]

## فوج میں زیادہ خوراک پیدا کرو کی تحریک

فوج میں "زیادہ خوراک پیدا کرو" کی [illegible] شروع کی گئی ہے اس کے سلسلہ میں فوجیوں سے [illegible] تک کام لیا جائے گا۔ یونٹوں کو [illegible] کاشت کرنا [illegible] چاول [illegible] پیدا کرنے کی ہدایت کی گئی ہے [illegible] پانے کے [illegible] کی جا رہی ہے۔

[illegible]

## نمک کا بنا ہوا ایک عظیم الشان شہر

[illegible] اس واقع سے مطلع نہ کر دیا کہ جرمنی، پولینڈ میں سلیزی نمک کی کانوں میں جو ذخائر نمک موجود ہیں ان کی کانیں چار [illegible] گہری نمک کی [illegible] ہیں لیکن کان کنوں کو [illegible] نمک رسائی [illegible] ہوتی ہیں آگے کھودنے میں برابر نمک کے نمونے نکلتے رہے ہیں پانچ سو فٹ تک گہری کانیں تو انگلستان میں موجود ہیں۔ پولینڈ کے ایک مقام کا نام [illegible] ہے جہاں [illegible] اور [illegible] کا ایک جال کا بچھا ہوا [illegible] ایک ہزار [illegible] کی سطح سے نیچے واقع ہیں۔ دراصل نمک کا بنا ہوا ایک شاندار شہر ہے جس میں کریلوے اسٹیشن [illegible] اور گلی کوچے [illegible] گرجے اور تماشا گاہ سب کچھ دیکھنے میں آتا ہے۔ [illegible] زمین دوز [illegible] کی سرکار [illegible] قدرتی اس کو مختلف قسم کے دلکش مناظر حاصل ہوئے ہیں [illegible] خوب صورت جھیلیں نظر آئیں گی جو شہر [illegible] کی خوب صورتی کو بڑھا رہی ہیں۔ تمام اور علاقہ کو منور کرنے کے لئے جا بجا بجلی کے قمقمے نصب کئے گئے ہیں جن کی ضیا پاش شعاعیں اس کی سفید و شفاف بلوری در و دیوار سے منعکس ہو کر ایک نہایت دلآویز نظارہ آنکھوں کے سامنے پیش کرتی ہیں۔ بقول ایک سیاح کے ایسا معلوم ہوتا ہے گویا جگ مگ کرنے والے ہیروں اور جواہرات کو موسے اس کی تعمیر کی گئی ہے۔

## امریکہ میں ایک سال کے اندر لاکھوں من نمک کے

جب ہم اس افراط کا

## نمک استعمال ہوتا ہے تصور کرتے

ہیں تو ہمیں حیرت ہوتی ہے آخر یہ اس قدر نمک جاتا کہاں ہے؟ لیکن کبھی آپ نے اس مرکب اشیا پر بھی غور کیا ہے کہ [illegible]

[illegible] اعداد و شمار کے دیکھنے سے ثابت ہوتا ہے کہ [illegible] روزانہ استعمال کرتے ہیں [illegible] حساب کر کے [illegible] ضرب دے [illegible] نمک کا [illegible] کیا جائے [illegible] دنیا [illegible] نمک تیار ہوتا ہے [illegible] اگرچہ یہ سب کھانے کے کام نہیں آتا لیکن [illegible] ایک دوسری اغراض [illegible] بوری ہوتی ہیں چنانچہ [illegible] کے [illegible] میں [illegible] لاگت کا [illegible] ہے۔ [illegible] کو نمک کے کرشمے کرنے کا کام [illegible] سے بیان پر ہوتا ہے کہ اس پیداوار [illegible] ہوتا ہے اعلیٰ [illegible] اس ڈیری میں اکثر [illegible] نمک [illegible] اس کا اندازہ لگا لیجئے۔

[illegible] نمک کی اتنی [illegible] پیداوار [illegible]

## نمک کا استعمال صحت اور [illegible]

[illegible] ڈالتے [illegible]

## قوت کا [illegible] ہے

[illegible] نمک کا [illegible] صحت [illegible] کے لئے [illegible] دوری [illegible] میں نمک کافی مقدار میں شامل [illegible] تھا [illegible] یقیناً فرق آجاتا ہے [illegible] اگر اس کو کلیتہ نمک سے محروم رکھا جائے تو وہ مر جاتا ہے۔ ہالینڈ میں مجرموں کو سزا دینے کی ایک قسم یہ بھی ہے کہ ان کو بے نمک غذا کھلائی جاتی ہے۔ اس سے انواع و اقسام کے امراض اور عوارض ان کے جسم میں پیدا ہوتے ہیں۔ آدمی ان پر غالب آجاتی ہے۔ کسی زمانہ میں سویڈن کی گورنمنٹ کا یہ قانون تھا کہ مستوجب ازہاق کو یعنی اس مجرم کو جس کے لئے پھانسی کی سزا دیا جانا قرار پائے یہ اختیار دیا جائے کہ چاہے وہ سزائے ازہاق کے لئے اپنی گردن جھکا دے اور چاہے یہ سزا منظور کر لے کہ ایک مہینہ تک اس کو نمک سے کلیتہ محروم رکھا جائے جو مجرم موخر الذکر صورت کو ترجیح دیتا وہ عموماً ایک مہینہ ختم ہونے سے پہلے مر جاتا۔ قحط اور مجاعہ کی حالت میں جب نمک کا ملنا دشوار ہو جاتا ہے تو عام طور پر [illegible] اور قحط زدہ لوگوں کی صحت گرنے لگتی ہے اور نمک [illegible]

[illegible] کی وجہ سے انہیں سخت تکلیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے جو جوں مثلاً افریقہ کے بعض وحشی یا نیم وحشی [illegible] کھاتے ہیں [illegible] کو ایک نسبت جو پکا کر گوشت [illegible] کرتے ہیں نمک کی بہت کم [illegible] ہوتی ہے [illegible] غذا کے اندر ہونی چاہیے۔ پکانے کی حالت میں یہ نمک ایک بڑی حد تک تبخیر کے ذریعہ تحلیل ہو کر اس سے خارج ہو جاتا ہے۔ اسی طرح [illegible] کو گوشت [illegible] استعمال کی نسبت زیادہ نمک استعمال کرنا چاہیے کیونکہ بمقابلہ گوشت کے سبزیوں کا [illegible] نمک کی مقدار [illegible] ہوتی ہے۔ انسان کی طرح [illegible] بلکہ جانوروں کے لئے بھی ضروری ہے کہ ان کی خوراک میں نمک کی مناسب مقدار شامل ہو۔ اکثر پالتو گھریلو جانوروں کی غذا میں نمک کی مناسب مقدار شامل نہ ہونے کی وجہ سے مختلف قسم کے عوارض میں مبتلا ہوتے ہیں۔

[illegible] اسکے دیکھنے [illegible] کی صحت زیادہ اچھی ہوتی ہے کیونکہ وہ اپنے [illegible] جبلی جبلت سے تحریک پا کر نمک پودے چرتے ہیں یا چٹانوں پر لگا ہوا نمک چاٹ لیتے ہیں۔ یا کھاری پانی کی تلاش کرتے اور اس کو پی لیا کرتے ہیں اس مقصد کے لئے وہ بڑی بڑی مسافتیں طے کرتے ہیں۔ [illegible] نمک نہیں کہ آج کل دنیا میں نمک کی افراط ہے اور اس [illegible] وہ ارزاں نرخ پر نہایت آسانی کے ساتھ میسر ہوتا ہے اس لئے عام طور پر اس کی بہت معمولی چیز سمجھا جاتا ہے اور ہمارا ذہن اس کی اہمیت کی طرف منتقل نہیں ہوتا لیکن یاد رکھئے کہ زمانہ قدیم میں وہ ایک ایسی قیمتی چیز تھی کہ دیوتاؤں کا تقرب حاصل کرنے کے لئے اس کو نشانہ خیر خیرات کے طور پر نذر گذرانے کے لئے انتخاب کیا جاتا تھا اور کانہائے نمک کے حصول کے لئے لڑائیاں لڑی جاتی تھیں بعض غیر متمدن ملکوں میں اب بھی اس کو غیر معمولی قدر و قیمت کی چیز سمجھا جاتا ہے چنانچہ "نسیر الیون" کے علاقہ میں وہاں کے باشندے حصول نمک کے لئے بیوی اور بچوں تک کو فروخت کرنے پر آمادہ ہو جاتے ہیں انگریزی میں تنخواہ کو سیلری کہتے ہیں جس کا مفہوم بلحاظ اس کے اشتقاق اور ماخذ کے نمک کی قیمت ادا کرنا ہے اور خود ہمارے ملک میں نمک خوار اور نمک حرام کے الفاظ اس کی اہمیت کا اظہار کرتے ہیں۔ الغرض ہمارے جسم کی تمام نسیجیں محتاج نمک ہیں اور رگوں میں جو خون دوڑتا ہے (جو درحقیقت ہمارے اور سب حیوانات کے لئے مایۂ حیات ہے) اس کا نام البدل آب نمک ہے۔ اس مرض میں مبتلا ہونے کی وجہ سے جب جسم میں خون کم ہو جاتا ہے تو آب نمک ہی کی ضرورت محسوس کی جاتی ہے

# صحت مند عورت چودہ ۱۴ سال سے چالیس سال تک!

(ضعف نازک شاعت خاص مشیر الاطباء لاہور)

## برانیوں نے ۱۴ سال کی عمر سے لیکر ۴۰ سال تک عورت پر جو لاجواب تنقید کی ہے وہ یہاں خالی از دلچسپی نہیں

۱ سال کی عمر میں ایک عورت اس برگ پوش گلاب کی طرح ہے نہ جس کا رنگ ابھی ظاہر ہوا اور نہ خوشبو۔

۲ سال۔ سرو کا درخت ہے جسے نسیم کا ہلکا جھونکا بھی جھکا دیتا ہے۔

۳ سال۔ ایک چشمہ ہے جو تنکوں اور پتیوں سے ڈھکا ہوا ہے لیکن اس کے نیچے شفاف پانی لہریں لے رہا ہے۔

۴ سال۔ ماہ کامل عشوہ و ناز سے آراستہ

۵ سال۔ دوپہر کا چڑھتا ہوا آفتاب ہے جو آنکھوں کو خیرہ کر دیتا ہے

۶ سال۔ پختہ رنگین سیب ہے کہ اگر اس کا کوئی توڑنے والا نہیں ہے تو زمین پر گر کر تباہ ہو جائے گا۔

۷ سال۔ آفتاب ہے مائل بہ انحطاط

۸ سال۔ سایہ دار صنوبر کا درخت ہے جس کے سایہ میں لوگ راحت پاتے ہیں

۹ سال۔ ایک رباب ہے جس کے تاروں سے نغمے نکل کر لوگوں کو مست کر دیتے ہیں

۱۰ سال۔ بدلی ہے جسے صیاد دانے گیر رکھا ہے

۱۱ سال۔ ایک قصیدہ ہے کہ کسی شاعر نے ایسا قصیدہ کہا اور جو مطلع سے مقطع تک بالکل درست معلوم ہوتا ہے

۱۲ سال۔ نظم ہے جو بہ دستور کو جگا دیتی ہے۔

۱۳ سال۔ گلاب کا پھول ہے جو ابھی طرح کھل چکا ہے اور دیکھنے والا پاتا ہے کہ اس کو توڑ کر اپنے سر و سینہ سے لگائے۔

۱۴ سال۔ بدر کامل ہے جو گھٹنے والا ہے۔

۱۵ سال۔ ایک باغ ہے جس میں خزاں کے آثار شروع ہو گئے ہیں۔

۱۶ سال۔ ایک اچھی آواز ہے جو تاریک رات میں دور سے سنائی دے اور کانوں کو بھلی معلوم ہو۔

۱۷ سال۔ معطر پھولوں اور پختہ پھلوں سے لدا ہوا درخت ہے لیکن اخیر موسم کا۔

۱۸ سال۔ شمع ہے جو اپنی عمر ختم کر چکی ہے اور جس کی روشنی بھی مضمحل ہو چکی ہے

۱۹ سال۔ ایک کتاب ہے جس کا شیرازہ بکھر گیا ہے اور اوراق منتشر ہیں

۲۰ سال۔ ایک مینا ہے جو کسی وقت عطر سے لبریز تھا لیکن اب اس میں صرف آثار خوشبو کے باقی رہ گئے ہیں۔

۲۱ سال۔ ایک ضعیف سی روشنی ہے جو غروب شمس کے بعد بھی نظر آ سکتی ہے

۲۲ سال۔ ایک رستہ صبا ہے جو جلد غروب ہونے والا ہے۔

۲۳ سال۔ کسی مقفل مکان یا حمام کے اندر کی آواز ہے۔

۲۴ سال۔ گرم پانی کا پیالہ ہے جو کسی کی پیاس کو بجھا جائے۔

۲۵ سال۔ پیالہ ہے جس میں آدھے پیتے ہوئے لوگوں کے ہونٹ کی باقی ہیں۔

۲۶ سال۔ ایک ایسا حمام ہے جس میں نہ آنے کے لئے کوئی مضائقہ نہیں اور اگر انسان اس کے اندر آ جائے تو زندگی کو دے جائے۔

جلد ۵ | ۷ امرداد ۱۳۵۵ فصلی | ۱۱ رجب ۱۳۶۵ھ | ۱۲ جون ۱۹۴۶ء | شمارہ ۱۷

# انجمن اطباء یونانی ملک سرکار عالی کی سہ ماہی

انجمن اطباء یونانی ملک سرکار عالی حیدرآباد کی ایک ممتاز اور نمایندہ جماعت ہے جس میں سارے ملک کے اطباء شریک ہیں۔ اس انجمن نے اپنا انتخابی [illegible] خورداد ۱۳۵۵ف کو منعقد کیا۔ ایک امیدوار صدارت کی جانب سے (جو سررشتہ طبابت یونانی کے افسر اعلیٰ ہیں) انتخابی مہم میں [illegible] کے لئے چند غیر مسل جدید ارکان کا اضافہ کیا گیا جن کو دستور کے تحت حق رائے دہی حاصل نہ تھا کیونکہ انتخابات میں وہی معزز ارکان رائے دے سکتے ہیں جن کی رکنیت پر ایک سال گزر چکا ہو لیکن ہمارے چند بھائیوں نے جن میں زیادہ تر جدید ارکان اور سررشتہ کے امیدوار اطباء تھے جلسہ سے واک آؤٹ ہو گئے یہ سمجھ کر کہ معتمد صاحب اس کے ذمہ دار ہیں۔ ان ہی کی غلطی ہے معتمد صاحب نے اپنی سہو کا اعتراف کرتے ہوئے استعفیٰ پیش کر دیا اور جا کر اطلاع نامہ میں اس کی صراحت کر دی میں بھول گیا کہ جدید ارکان رائے نہ دے سکیں گے واک آؤٹ ہونے کے بعد جلسہ کی کارروائی شروع ہوئی جس میں معتمد صاحب کا استعفیٰ منظور کرتے ہوئے قرار یافتہ معتمدی مددگار معتمد کے سپرد کئے گئے اور حسب ذیل کابینہ کو ایک سال کی توسیع دی گئی۔

صدر۔ نواب حکیم مقصود جنگ بہادر۔ نائب صدر حکیم کبیر الدین صاحب۔ معتمد نسیم احمد نعمانی

ارکان عاملہ (۱) حکیم محمد اعظم صاحب صدیقی (۲) حکیم ابن منصور محبوب علی خاں صاحب (۳) حکیم سید احمد اللہ صاحب احمدی (۴) حکیم ابن عالی محمد نظام الدین صاحب (۵) حکیم محمد مولانا صاحب حیرت (۶) حکیم شفا صاحب مجددی (۷) حکیم محمد ظفر الدین صاحب ناصر (۸) حکیم محمد ہبۃ اللہ صاحب۔

۲۵ خورداد کو دوسرا جلسہ عام نواب حکیم مقصود جنگ بہادر کی ممتاز صدارت میں منعقد ہوا جس میں مجلس عاملہ کی درج ذیل منظورہ قراردادوں کی توثیق کی گئی۔

(۱) مریضان طاعون کے علاج کے لئے ایک یونانی شفاخانہ کا قیام عمل میں لایا جائے۔
(۲) شیر آباد و سکندر آباد میں یونانی دواخانوں کے قیام کے لئے محکمہ متعلقہ کو توجہ دلائی جائے
(۳) گولکنڈہ کے سرکاری ملازمین اطباء کی تنخواہ اور گریڈ میں اضافہ نیز دواخانہ جات گولکنڈہ کی شہری میں منتقلی کے لئے بارگاہ سلطان الحکمت میں معروضہ گذرانا جائے۔
(۴) قیام ولادت خانہ (دارالزچگی) کے لئے محکمہ میں تحریک روانہ کی جائے تاکہ فوری کارروائی کی جا سکے اور متفقات کے شروع ہونے پر طالبات سال سوم کے لئے فن ولادت کی عملی تعلیم کا انتظام ہو سکے (۵) اطباء اضلاع کی مزید ٹریننگ کا ایک زمانہ سے شدید ضرورت محسوس کی جا رہی ہے اس کے لئے ..... محکمہ متعلقہ سے خواہش کی جائے کہ وہ ٹریننگ کے لئے اطباء کو سالم تنخواہ کے ساتھ رخصت پر بلاوہ طلب کرے (۶) صدر شفاخانہ یونانی کے معائنہ و مشورہ کے لئے ایک ڈوائزری بورڈ (مجلس مشاورت) کی تشکیل عمل میں لائی جائے جو عوام اور اطباء کے نمایندوں پر مشتمل ہو۔

کرہ اطباء عہد عثمانی کی فوری اشاعت کے لئے پانچ سو کی منظوری دی گئی مزید مصارف کے لئے حیدرآباد کے ایک مخیر اور ممتاز طبیب حکیم معز الدین صاحب موجد زندہ طلسمات نے ڈیڑھ ہزار روپیہ کا عطیہ دیا جس کو شکریہ کے ساتھ قبول کیا گیا۔

انجمن کے دستور اور اضافہ کے لئے ایک ذیلی کمیٹی منتخب کی گئی جو دستور مرتب کر کے مجلس انتظامی کی رائے کے ساتھ جلسہ عام میں غرض منظوری پیش کرے گی۔

انجمن اطباء اور سررشتہ نظامت طبابت یونانی کی مراسلت سنائی گئی جس میں انجمن سے چند آمرانہ استفسارات کئے گئے تھے۔

ولادت خانہ کے قیام کے ساتھ صدر شفاخانہ کے بیرونی مریض عورتوں کے استفادہ کے لئے ایک طبیبہ کے تقرر کی تحریک منظور کی گئی۔

صدر محترم نے اپنی اختتامی تقریر میں سارے مسائل پر تبصرہ کیا۔

"ابوالقلم"

# کیا آپ کے پاؤں آرام سے ہیں؟

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

## پاؤں کی حفاظت

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

# غسل کی افادیت

(جناب ڈاکٹر اشرف الحق صاحب مرحوم)

ہمارے جسم پر سے روزانہ بعض مادوں کی تھیں جھڑتی رہتی ہیں اور بعض لوگوں کے جسم پر تو یہ تھیں اس قدر زیادہ ہو جاتی ہیں کہ ایسا معلوم ہوتا ہے جیسے تمام جلد پر آٹا چپکا ہوا ہے جسم سے نکلے ہوئے بعض مادے اور گرد و غبار ہماری جلد کی سوراخوں کو بند کر دیا کرتے ہیں۔ اس لئے جلد کے سانس لینے کے لئے اور زہریلے مادوں کو خارج کرنے کے لئے یہ ضروری ہے کہ ہم اپنے جسم سے ان بیرونی اور خارجی چیزوں کو ہٹائیں جن کی وجہ سے ہماری جلد کے سوراخ بند ہو جاتے ہیں۔ اسی مقصد کے لئے ہم نہاتے ہیں۔

ہمارے جسم سے چونکہ روزانہ یہ مادے خارج ہوتے رہتے ہیں اس لئے مناسب ہے کہ ہم روز نہایا کریں۔ پانی، صابون اور برش کی رگڑ سے جلد کو خون کثیر مقدار میں مل جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے اندرونی اعضاء بھی بہت کچھ فائدہ حاصل کر لیتے ہیں کیوں کہ خون ان سے ہٹکر بقیہ خون کی گردش کے لئے راستہ صاف کر دیتا ہے۔ یہ ایسی صورت میں ہوتا ہے جب کہ کہیں خون جمع ہو گیا ہو۔

اس کے علاوہ غسل گردوں کے کام کو کم کرنے کا ایک بہت اچھا ذریعہ ہے اور اس طرح ان کے اچھی حالت میں رکھنے میں مددگار ہوتا ہے۔ تجربوں سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ ۳۴-۳۵ سینٹی گریڈ گرم پانی سے دیر تک غسل کرنے سے صرف پانی ہی زیادہ مقدار میں نہیں خارج ہوتا بلکہ نمک اور نائٹروجنی اشیاء کے مشترکے سے جو زہریلے مادے پیدا ہو جاتے ہیں وہ بھی کثرت سے خارج ہو جاتے ہیں۔ غسل کے ذریعہ سے ہم صحیح طور گردوں کے پانی جمع کرنے کی قوت ہی کو نہیں بڑھا سکتے۔ بلکہ ان کی نمک اور دوسرے زہریلے مادوں کو خارج کرنے کی قابلیت کو بھی اضافہ کر سکتے ہیں۔ چنانچہ ادارہ بول سے دوگنا ہونے لگتا ہے اور نائٹروجن اور نمک کی مقدار بھی بہت بڑھ جاتی ہے۔

آکسیجنی تصرف کو بھی ہم غسل کے ذریعہ تیز کر سکتے ہیں۔ ٹھنڈے غسل سے سو سے دو سو فیصدی تک اور گرم غسل سے پچاس سے سو فیصدی تک۔ یہ بھی بیان کیا جاتا ہے کہ ٹھنڈے ڈوشوں سے آکسیجنی تصرف کو حیرت انگیز طور پر تیز کیا جا سکتا ہے۔

اصول یہ ہونا چاہئے کہ جب کھال گرم اور سرخ ہو اور سوراخ کھلے ہوئے ہوں تو غسل خانہ سے باہر نہ نکلنا چاہئے بلکہ تھوڑا سا ٹھنڈا پانی ڈالکر پہلے ان مسامات کو سکڑ لینے دینا چاہئے۔ یہ بات طے شدہ ہے کہ سردی سے بچنے کے لئے بہترین طریقہ یہ ہے کہ کھلی ہوا اور ٹھنڈے پانی سے غسل کرنے کا اپنے آپ کو عادی بنا لیا جائے۔

مالش۔ غسل پر ایک بہت اچھا اضافہ ہے۔ کیونکہ اس طریقہ سے کھال اور عضلات میں خون کی گردش بڑھ جاتی ہے۔ جو ہمارے جسم کے آکسیجنی تصرف کو بھی تیز کر دیتی ہے عضلات کو ملنے اور دبانے سے فضلات لمفاوی نالیوں میں آ جاتے ہیں۔

ہمارا یہ کہنا بالکل عقل کے مطابق ہوگا کہ ان حصوں کی صفائی کی طرف زیادہ توجہ کرنی چاہئے جہاں پسینے والے غدود سب سے کثیر تعداد میں ہوتے ہیں مثلاً بغل اور پاؤں کی انگلیاں۔

قدیم زمانہ سے خاصکر مشرق میں پاؤں کا غسل (پاشویہ) کثرت سے استعمال میں رہا ہے۔ اس وجہ سے کہ اس زمانہ میں کھڑاؤں کا استعمال ہوا کرتا تھا۔ جس کی وجہ سے میل اور گرد و غبار پاؤں پر جم جایا کرتے تھے جن لوگوں کے پاؤں میں پسینہ کثرت سے نکلتا ہے ان کو چاہئے کہ وہ اپنے پاؤں کو روزانہ دھویا کریں۔ اور چونکہ پاؤں بھی ہمارے ہی جسم کا ایک حصہ ہیں اور چونکہ وہ چمڑے یا دوسرے مسام دار چیزوں سے ڈھکے رہتے ہیں۔ اس لئے ان کو ہوا نہیں پہنچتی۔ حالانکہ سب سے زیادہ پسینہ والے غدود یہیں ہوتے ہیں اس لئے سب کے واسطے یہ بہتر ہے کہ دن میں ایک مرتبہ پاؤں کا غسل ضرور کر لیا جائے۔

پاشویہ ان لوگوں کے بہت ہی مفید ہے جن کو پاؤں ٹھنڈے رہنے کا عارضہ ہو ٹھنڈے پانی سے پاؤں کا دھونا دردسر اور قلت نوم کی بیماریوں میں بہت مفید ہوتا ہے۔ اس سے دماغ میں خون کی تقسیم پر اثر پڑتا ہے۔ اول خون والی شریانیں پھیلتی ہیں پھر سکڑتی ہیں اور اس فعل سے نیند آ جاتی ہے۔ کیونکہ نیند آنے کے لئے یہ ضروری ہے کہ بھیجے میں سے خون بالکل نکل جائے۔ گرمیوں میں ننگے پیر پھرنا بھی صحت بخش اور خوشگوار ہوتا ہے۔

پاشویہ کا اثر بہت قوی ہو جاتا ہے اگر پانی میں تھوڑا نمک یا رائی ملا دی جائے۔ اور رائی ملانے سے دماغ میں اجتماع خون نہیں ہونے پاتا جیسا کہ فالج میں ہو جاتا ہے۔ اس طریقہ سے خون کا اجتماع بھیجے میں سے کم کر دیا جاتا ہے۔

ٹھنڈے پانی کا پاشویہ بہت بوڑھے آدمیوں کو نہ کرنا چاہئے کیونکہ اس سے ان لوگوں کے بھیجے کی رگیں پھیلتی ہیں اور وہ قاعدہ کے مطابق بہت جلد تغیر پذیر ہو کر پھٹ جاتی ہیں۔ لیکن اگر ایسے لوگ پاشویہ کریں تو ایک تولیہ کو ٹھنڈے پانی میں بھگو کر سر سے باندھے رہیں۔

ٹھنڈے پانی سے غسل کرنا بہت سی اعصابی بیماریوں مثلاً اختناق اور عصبی کمزوری میں اکثر بہت مفید ہوتا ہے۔ صرف اتنا اس کی چاہئے کہ غسل کا پانی بہت ٹھنڈا نہ ہو اور زیادہ دیر تک غسل نہ کیا جائے۔ ورنہ بہت ہی برا اثر ہوگا۔ کمزوری کی صورت میں بھی ہوشیاری رہنا چاہئے کہ تھوڑے غسل کے بعد اکثر دل کی بیماری زیادتی پانی گرمی ہے۔ بقیہ صفحہ ۷ پر

# مضر صحت عادتیں اور ان کے اثرات

[illegible]

[illegible]

## جذبات کی بے اعتدالی

ہو سکتا ہے کہ صحت کو نقصان پہنچانے والی بری عادتیں برے خیالات اور سوچنے سمجھنے کے غلط طریقوں کی شکل میں پیدا ہونے لگیں۔ ذہنی افعال کا نقص جسمانی افعال میں بھی نقائص پیدا کر دیتا ہے۔ خوف گھبراہٹ۔ بے چینی اور پریشان دماغی جسم کے طبعی افعال پر جو اثر ڈالتی ہے۔ اس کا اندازہ معدے کے افعال کی خرابی سے بہت اچھی طرح [illegible]

[illegible]

## ذہنی دباؤ

عصبی تناؤ کے ماتحت رہنا ایک اور بری عادت ہے جو صحت کو سخت نقصان پہنچاتی ہے۔ انسان میں اگر خالی الذہن ہونے اور عصبی تناؤ سے نجات پانے کی استعداد نہ ہوتی تو بلاشبہ اس کا سبب غور و فکر کے غلط طریقے اور سوچنے کی بری عادتیں ہیں۔ یہ کیفیت درحقیقت ایک قسم کے خوف کے جذبے سے پیدا ہوتی ہے۔ اگر انسان حالات سے خائف نہ ہو اور اسے یقین ہو کہ وہ ان پر قابو پا سکتا ہے تو وہ پرسکون ہوتا ہے مگر لگاتار فکر کرنے اور ڈرنے سے اس کے اندر نہایت معمولی باتوں سے ڈرنے اور پریشان رہنے کی عادت پڑ جاتی ہے اور اس کے لئے کسی وقت خالی الذہن اور پرسکون رہنا مشکل ہو جاتا ہے ایسے لوگ رات کو بستر پر جاتے ہیں تو اس وقت بھی ان کا جسم ذہنی دباؤ سے آزاد نہیں ہوتا۔ عضلات کے اکڑے رہنے کی وجہ سے انہیں جلد نیند نہیں آتی اور وہ گہری نیند [illegible]

# ہماری جسمانی حرارت

## زکام کا سبب

[illegible]

[illegible] پسینہ کے غدود بھی کثرت سے پائے جاتے ہیں۔ یہ غدود چھوٹی چھوٹی نلیوں پر مشتمل ہوتے ہیں جن کا ایک انتہائی سرا توجہ کی بیرونی سطح کی طرف کھلتا ہے اور دوسرا نچلا سرا ایک جالی نما ساخت میں ختم ہو جاتا ہے اس جالی نما ساخت میں کثرت سے چھوٹی چھوٹی خون کی نالیاں بھی پائی جاتی ہیں اور ان میں ہر وقت خون دوڑتا رہتا ہے۔ پسینے کے غدود خون کو صاف کرنے کا فریضہ انجام دیتے ہیں اور خون میں موجود پانی اور نمکیات کو باہر خارج کر دیتے ہیں۔ پسینے کی بوان ہی نمکیات کی وجہ سے ہوتی ہے۔ یہ نمکیات اشخاص کے ساتھ ساتھ بدلتے رہتے ہیں اور اس سے ایک انسان کی بو دوسرے انسان سے بہت کم ملتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ کتے اور دیگر جانور جن کی سونگھنے کی صلاحیت کافی ترقی یافتہ ہوتی ہے۔ بڑے آسانی کے ساتھ اپنے مالک کو پہچان لیتے ہیں۔

پسینہ کے اخراج میں بڑی حد تک ہمارے جسم کی اندرونی حرارت صرف ہوتی رہتی ہے یہی وجہ ہے کہ گرمیوں میں جتنا زیادہ پسینہ نکلے گا اتنا ہی ہم سکون اور آرام محسوس کریں گے اور پسینہ کا زیادہ اخراج پانی کی اس مقدار پر منحصر ہوتا ہے جو ہم استعمال کرتے ہیں۔ یہ ہے گرمیوں میں زیادہ پیاس لگنے کی وجہ!

اگر ہمارے اطراف کی فضا مرطوب یعنی آبی بخارات سے سیر شدہ نہ ہو تو پسینہ کی [illegible] باقی نہ رہتے [illegible] غدود [illegible] کو کم کر دیا جائے [illegible] زیادہ [illegible] اس استعمال [illegible] پیمولی سے ماتیں ہیں [illegible] اثر [illegible] ہوتے ہیں۔

انسانی جلد میں پسینہ کے غدود کی کثرت سے پائے جاتے ہیں۔ یہ غدود چھوٹی چھوٹی نلیوں پر مشتمل ہوتے ہیں جن کا ایک انتہائی سرا توجہ کی بیرونی سطح کی طرف کھلتا ہے اور دوسرا نچلا سرا ایک جالی نما ساخت میں ختم ہو جاتا ہے اس جالی نما ساخت میں کثرت سے چھوٹی چھوٹی خون کی نالیاں بھی پائی جاتی ہیں اور ان میں ہر وقت خون دوڑتا رہتا ہے۔ پسینے کے غدود خون کو صاف کرنے کا فریضہ انجام دیتے ہیں اور خون میں موجود پانی اور نمکیات کو باہر خارج کر دیتے ہیں۔ پسینے کی بو ان ہی نمکیات کی وجہ سے ہوتی ہے۔ یہ نمکیات اشخاص کے ساتھ ساتھ بدلتے رہتے ہیں اور اس سے ایک انسان کی بو دوسرے انسان سے بہت کم ملتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ کتے اور دیگر جانور جن کی سونگھنے کی صلاحیت کافی ترقی یافتہ ہوتی ہے۔ بڑے آسانی کے ساتھ اپنے مالک کو پہچان لیتے ہیں۔

پسینہ کے اخراج میں بڑی حد تک ہمارے جسم کی اندرونی حرارت صرف ہوتی رہتی ہے یہی وجہ ہے کہ گرمیوں میں جتنا زیادہ پسینہ نکلے گا اتنا ہی ہم سکون اور آرام محسوس کریں گے اور پسینہ کا زیادہ اخراج پانی کی اس مقدار پر منحصر ہوتا ہے جو ہم استعمال کرتے ہیں۔ یہ ہے گرمیوں میں زیادہ پیاس لگنے کی وجہ!

اگر ہمارے اطراف کی فضا مرطوب یعنی آبی بخارات سے سیر شدہ نہ ہو تو پسینہ کی نہایت باریک باریک بوندیں جو ہمارے [illegible] پر [illegible] ہوتی ہیں [illegible] طریقہ پر بخارات [illegible] اڑ جاتی ہیں اور ہم پسینہ کی تکلیف محسوس نہیں کرتے [illegible] خلاف اگر پسینہ جس رفتار سے خارج ہو اسی رفتار سے بخارات نہ بن سکیں تو پھر اس کی بوندیں [illegible] چہرہ پر کھیلنے لگتی ہیں۔ اگر یہ کیفیت پیدا ہو تو اس کا دور کرنے کا سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ کسی طریقہ سے ہوا کو بدل کر نئی صاف ہوا اس طرف دھکیل دی جائے۔ دستی اور برقی پنکھے یہی فریضہ انجام دیتے ہیں اور دیکھتے دیکھتے ہمارا پسینہ خشک ہو جاتا ہے اور ہم آرام محسوس کرنے لگتے ہیں۔ پانی کو بخارات میں تبدیل کرنے کے لئے کافی حرارت خرچ ہوتی ہے۔

ایک بات یہاں خاص طور پر ذہن نشین کر لیجئے کہ چاہے ہم اسے گرمی کے چلا رہے ہوں۔ یا مارے سردی کے ہم پر کپکپاہٹ اور لرزہ طاری ہو یہ کیفیت ہمارے جسم کے ۱/۱۰ انچ سے کم حصہ میں قطعاً باقی نہیں رہتی۔ اس دماغ کے بعد ہماری جسمی حرارت وہی ۹۸ درجہ ہوتی ہے یعنی سردی اور گرمی دراصل ہمارے جلدی احساس کا نتیجہ ہوا کرتی ہے۔

سردی ہو کہ گرمی سارے جسم سے زیادہ انتہائی نقطوں پر اس کا احساس زیادہ تکلیف دہ نہ ہوتا ہے۔ مثلاً ہاتھ پیر اگر معتدل تپش پر ہوں تو زیادہ تکلیف محسوس نہ ہو گی یہی وجہ ہے کہ جاڑوں میں دستانے اور پتلون کافی سکون کا سامان مہیا کر دیتے ہیں اور ہاتھ پاؤں تاپنا بھی عام ہے۔

سردی اور گرمی کا تذکرہ ہے تو آیئے ساتھ ہی ساتھ زکام کی علت پر بھی غور کر لیں۔ یہ سمجھنا کہ سردی سے زکام ہوتا ہے اتنا ہی غلط ہے۔ جتنا یہ تصور کر لینا کہ زکام کو سردی سے کوئی تعلق نہیں حقیقی بات یہ ہے کہ زکام کے جراثیم ہوتے ہیں اور یہ جراثیم تقریباً ہر موسم میں بکثرت ہمارے حلق اور شش کے راستوں میں موجود رہتے ہیں اور جب کبھی موقع ملے اپنا کھیل کھیل جاتے ہیں! اگر وقتاً سردی لگے تو تو اس سے حلق کی خون نالیاں سکڑ جاتی ہیں اور ہوا کی نالیوں کی بھی یہی کیفیت ہوتی ہے۔

بقیہ صفحہ ۱۰

## [illegible] خوراک

[illegible]

## [illegible] مرچ مسالے کی عادت

[illegible]

## [illegible]

[illegible]

## [illegible]

[illegible]

[illegible] سکتے۔

خالی الذہن ہونا ایک اچھی عادت کے طور پر سیکھنا چاہیے بہت سے عضلات جو ہمارے ذہنی دباؤ کی وجہ سے اکڑ رہتے ہیں۔ ہماری قوت ارادی سے تناؤ میں آسکتے ہیں۔ اگر ہم ابتدا میں ذہن کو ہر قسم کے خیالات سے خالی کرنے پر قادر نہ ہوں تو ہمیں دن کے کام سے فارغ ہونے کے بعد صرف خوش گوار باتوں کی طرف توجہ دینی چاہیئے اور صرف ایسے معاملات کے متعلق سوچنا چاہیئے جن میں خوشی اور خوف کا پہلو نہ ہو۔ اس سے عضلات کو ڈھیلا کرنے کی زیادہ قدرت حاصل ہوگی اور گہری نیند راحت و سکون کا باعث ہوگی۔

## کام کرنے کے برے طریقے

بہت لوگوں میں یہ عادت ہوتی ہے کہ تھکن کے [illegible] رہتے ہیں۔ یا ایسے کام [illegible] رہتے ہیں جو انہیں اچھے نہیں لگتے۔ اس طرح کام [illegible] کر ذہن اور جسم [illegible] ہے اور [illegible] تک خراب اور چڑچڑا پن پیدا کر دیتا ہے جو شخص اپنے کام خوش دلی کے ساتھ کر سکتا ہے اور اپنی کارگذاری سے خوش ہوتا ہے وہ اس شخص سے زیادہ کام کر لیتا ہے جو اس سے بیزار ہو۔ انسان جو کام خوش اسلوبی سے کر سکتا ہے۔ اس پر زیادہ قوت خرچ نہیں ہوتی۔ جو لوگ ساز بجانا، موٹر چلانا یا ٹائپ کرنا جانتے ہیں ان کو معلوم ہے کہ ابتدا میں صحیح چابی کو دبانے اور ٹھیک پیڈل پر پاؤں رکھنے میں انہیں کس قدر دشواری پیش آتی ہے۔ مگر چند روز کی مشق کے بعد یہ کام ان کے لئے ایسا ہو گیا کہ گویا از خود ہو رہا ہے۔ اب وہ دماغ پر کوئی خاص زور دیئے بغیر ساز بجا سکتے ہیں۔ اندھیرے میں ٹائپ کر سکتے ہیں اور بہت بھیڑ میں بھی موٹر چلا سکتے ہیں۔ یہ صرف اس وجہ سے ہوتا ہے کہ ان کو اپنے اوپر اعتماد اور اپنے کام کی طرف سے اطمینان حاصل ہے۔ اگر کوئی اپنا کام اس طرح نہ کر سکے کہ وہ گویا اپنے آپ ہوتا چلا جائے تو ایسے کام سے ہرگز اس کو اطمینان اور سکون حاصل نہیں ہو سکتا۔ اسے چاہیئے کہ ذہن اور جسم کو ہمیشہ دباؤ میں رکھنے اور صحت کو خراب کرنے کے بجائے اس کام کو ترک کر دے اور اپنے لئے کوئی اور مناسب کام تلاش کرے۔

آرام اور وقفہ کے بغیر گھنٹوں کام کرتے رہنا بھی ایک بری عادت ہے۔ انسان کے اندر قوت کا کوئی لامحدود ذخیرہ نہیں ہے۔ اور ایسے لوگوں کی تعداد بہت تھوڑی ہے جو بغیر وقفہ کے دن کے آخری حصہ میں بھی اتنی ہی خوبی سے کام کر سکتے ہوں جتنا ابتدائی گھنٹوں میں کام کو دلچسپی اور خوبی کے ساتھ کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ بیچ بیچ میں آرام کے وقفے نکالے جائیں تاکہ جسم کی جو قوت کام پر خرچ ہوتی ہے۔ اس کے مقابلہ میں کچھ قوت جمع بھی ہوتی رہے اور جسم پر کام کا [illegible] دباؤ نہ پڑے [illegible] نہ رہے۔

بہت سے [illegible] کرنے کو [illegible] بھی ایک [illegible] ضرورت سے زیادہ قوت لگا دیتے ہیں اور قوت سے پہلے تھک جاتے ہیں کام کرنے والے کو چاہیئے کہ ہر کام پر جو قوت خرچ ہوتی ہے اس کا صحیح تخمینہ کرنا سیکھے۔ اور اسی کے مطابق اپنی قوت صرف کرے اپنے کام کا پہلے سے صحیح اندازہ کر لینے اور اس کے مطابق سرگرمی اختیار کرنے سے طبیعت پر کم دباؤ پڑتا ہے اور زیادہ تھکن پیدا نہیں ہوتی۔

## کھانے کی بری عادتیں

ایک نہایت بری عادت جو زندگی کی ابتدا ہی سے شروع ہوتی ہے اور زندگی بھر تکلیف دیتی ہے۔ بری طرح کھانے اور برے طریقے سے کھانے کی عادت ہے اگر غور کیا جائے تو یہ کتنے تعجب کی بات ہے کہ پرائمری اسکول سے کالج تک ہم علوم و فنون میں کتنی حیرت انگیز ترقی کرتے ہیں۔ لیکن یہ نہیں جانتے کہ ہمیں کیا کھانا چاہیئے؟ اور کس طرح کھانا چاہیئے؟ یا اس کے متعلق ہمارا علم چند رائج باتوں تک محدود ہوتا ہے جن کی خود ہمارے نزدیک بھی کوئی خاص اہمیت نہیں ہوتی۔ ہم جو چیزیں کھانے کے عادی ہیں ان میں اچھی چیزیں بھی ہیں اور بری بھی اور ایک شخص کے خاص مزاج اور خاص حالات کے موافق بھی ہیں اور ناموافق بھی۔ اگر ہم میں اچھی اور بری چیزوں میں تمیز کرنے کی عادت نہیں ہے تو ناموافق چیزیں اور خراب طریقے سے پکی ہوئی چیزیں ہمیں ضرور نقصان پہنچائیں گی۔

جلدی جلدی کھانے کی بری عادت ہضم اور تغذیہ کی بہت سی خرابیوں کا باعث ہوتی ہے۔ معدہ غذا پر اپنے صحیح اعمال کامل طور پر اسی وقت انجام دے سکتا ہے جب کھانا سکون کے ساتھ کھایا جائے۔ جلد بازی اور پریشانی کے ساتھ جو غذا معدے میں پہنچتی ہے اس کو ہضم کرنے کے لئے پوری مقدار میں ہاضم رطوبتیں پیدا ہوتیں اور اس حالت میں چونکہ معدے [illegible] صحیح طور پر [illegible] اس لئے [illegible] معدے میں پڑی رہتی ہے۔ اور دس گھنٹے بڑا حصہ فاسد اور ناقابل تغذیہ ہو جاتا ہے۔ بے اطمینانی اور جلد بازی کے ساتھ اچھی چیزیں بھی کھائی جائیں تو وہ معدے کی انقباضی کیفیت کی وجہ سے کوئی اچھا نتیجہ نہیں پیدا کرتیں۔

کھانے کے سلسلے میں ایک بری عادت کھانے کے اوقات کی بے ترتیبی ہے۔ منطقی طور پر یہ نظریہ صحیح ہے کہ کھانا اسی وقت کھانا چاہیئے جب بھوک لگے۔ لیکن عملی طور پر صحیح عادت یہ ہے کہ روزانہ مقررہ وقت پر بھوک لگے۔ اگر ہم کھانے کے اوقات کی پابندی کریں اور کسی حال میں اس میں بے ترتیبی نہ پیدا ہونے دیں تو مقررہ وقت پر ضرور بھوک معلوم ہوگی۔ کھانے کے اوقات کے درمیان بے تکلفی سے کچھ کھا لینے کی عادت بھی ہضم کو خراب کر دیتی ہے۔ اگر معدے میں پہلا کھانا موجود ہو اور اس پر کچھ اور کھا لیا جائے تو ساری غذا معدے میں اس وقت تک پڑی رہتی ہے۔

# بکری کا دودھ

مغربی تہذیب و تمدن کے اثر سے جہاں [illegible] سادہ زندگی اور بے تکلف بود و باش کی خصوصیات مٹ رہی ہیں وہاں خوراک کے متعلق ہماری اچھی عادتیں بھی خراب ہو رہی ہیں۔ انگریزی تعلیم یافتہ نوجوان چائے۔ کافی۔ مکھن سے چپڑے ہوئے ٹوسٹ وغیرہ کو غذا کا اصلی جزو سمجھنے لگ گئے ہیں۔ دودھ دہی لسی خصوصاً بکری کے دودھ کو گنوار دیہاتیوں اور غیر تعلیم یافتہ غریب کے لئے مخصوص کیا جانے لگا ہے۔

میں آج اس غریبانہ نعمت کے متعلق کچھ عرض کرنا چاہتا ہوں اور صحت و تندرستی کے خواہشمندوں کو مخلصانہ نیت سے پر زور مشورہ دیتا ہوں کہ وہ ناشتہ اور بعد دوپہر کی چائے کی جگہ کم از کم ایک مہینے بکری کا دودھ استعمال کر کے عجائب قدرت کا تجربہ کریں۔ اس تبدیلی سے نہ صرف آپ کی صحت اور تندرستی میں نمایاں ترقی اور اصلاح ہو گی بلکہ اخراجات میں بھی کافی کفایت ہو سکے گی۔

امریکہ کے مشہور ماہر خوراکیات ڈاکٹر ڈگلس تھامس نے بکری کے دودھ کو تمام دوسری پینے کی چیزوں کے مقابلے میں افضل و فائدہ مند پایا ہے۔ اس میں نمکیات پائے جاتے ہیں جو تندرستی قائم رکھنے کے لئے ہر وقت کافی مقدار میں موجود رہنے ضروری ہیں۔ بکری کے دودھ میں فلورین کثرت سے پایا جاتا ہے۔ یہ ہڈیوں کی نشوونما اور دانتوں کی مضبوطی کے لئے بہت ضروری چیز ہے۔ آنکھوں کے ایک اور نازک حصوں کی پرورش کے لئے بھی فلورین ضروری ہے اور اس نمک کی کمی سے آنکھوں کے بہت سے امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔

دوسرا اہم جز میگنیشیم ہے جو بکری کے دودھ میں پایا جاتا ہے۔ یہ چیز ہڈیوں خصوصاً ریڑھ کی ہڈی کو مضبوط بناتی ہے اور اس کی کمی سے کبڑا پن اور ہڈیوں کا ٹیڑھا پن پیدا ہو جاتا ہے۔

ہماری صحت کی عمدگی کا دارومدار ریڑھ کی ہڈی کی مضبوطی پر ہے۔ اس کی مضبوطی کے بغیر زندگی بے لطف ہو جاتی ہے بکری کے دودھ کے علاوہ میگنیشیم سیب بادام۔ مالٹا۔ لیموں۔ کوکونٹ۔ کھجور۔ انجیر انگور۔ آڑو۔ بھٹہ۔ گندم۔ پالک اور انڈوں کی زردی میں پایا جاتا ہے اور ان چیزوں کا استعمال اس مقصد کے لئے بہت مفید رہتا ہے۔

تیسرا نمک سوڈیم ہے جو بکری کے دودھ میں کثرت سے پایا جاتا ہے۔ یہ سالٹ جسم کے زہریلے مواد (ٹوکسینز) کو تحلیل کر کے گردے اور مثانے کے راستہ خارج کرتا ہے۔

سوڈیم جسم کے اندر لائم اور میگنیشیم کو سیال حالت میں رکھتا ہے۔ اگر سوڈیم یہ کام نہ کرے تو جسم کے اندر لائم اور میگنیشیم سخت ہو کر گردے اور مثانے کی پتھری کی شکل میں بہت تکلیف دے۔ یہی بڑا باعث ہے کہ اپنی خوراک میں کافی مقدار میں سوڈیم استعمال نہ کرنے والے ہزاروں لاکھوں اشخاص پتھر۔ گردے اور مثانے کی پتھریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ایسے مریضوں کو ایسی چیزیں کثرت سے استعمال کرنی چاہئیں جن میں سوڈیم کافی مقدار میں موجود ہو اس طریقے سے کنکریاں گھل کر خارج ہو سکیں گی اس مقصد کے لئے بکری کا دودھ غذا کے علاوہ کارگر دوا ثابت ہو سکتی ہے۔ اس کے علاوہ کھیرا۔ کاہو۔ مولی۔ کھجور۔ انجیر بادام۔ انگور۔ پالک کا ساگ اور پکے انڈوں کی زردی میں بھی سوڈیم موجود رہتا ہے۔

وہ وقت قریب آنے والا ہے جب [illegible] بیماریوں کا علاج صرف موزوں غذا کے ذریعے سے کیا جائے گا۔ یورپ اور امریکہ میں "علاج بالغذا" روز بروز ترقی کر رہا ہے۔ اور یہ علم گذشتہ پچیس تیس سال میں حیرت انگیز ترقی کر چکا ہے۔ یونانی اطبا اور آیورویدک حضرات کو بھی توجہ کر کے فائدہ اٹھانا چاہئے۔ مزید معلومات بہم پہنچانے کی خدمت میں دے سکتا ہوں۔ صرف بکری ہی ایک جانور ہے جسے کبھی دق نہیں ہوتی۔ لہٰذا اس کا تازہ دودھ ابالے اور جوش دئے بغیر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ چھوٹے بچوں کو بھی یہ دودھ گرم کئے بغیر دینا چاہئے۔ براہ راست تھنوں سے دودھ پینا اس کے استعمال کا بہترین طریقہ ہے۔ بکری کے تھن اگر مونڈ دیئے جائیں اور انہیں روح کیوڑہ ملے ہوئے پانی سے دھویا جائے یا دودھ میں چند قطرے روح کیوڑہ کے ملا لئے جائیں تو بکری کے دودھ کی "بو" کا سدباب ہو جاتا ہے۔ بکری کے دودھ میں قدرتی نمکوں کے علاوہ حیاتینیں بھی بہ کثرت ہوتی ہیں اور خاص ضرورتوں کے لئے حسب منشا خاص سبزیاں اور پتے کھلا کر دودھ کی تاثیر اور خواص میں اضافہ کیا جا سکتا ہے۔ جو لوگ شکر شامل کئے بغیر پھیکا دودھ نہ استعمال کر سکتے ہوں وہ چینی کی بجائے "شہد خالص" یا شیریں پھلوں کے رس کا اضافہ کر کے اسے زیادہ مفید اور خوش ذائقہ بنا سکتے ہیں۔

میرا ہرگز منشا نہیں ہے کہ آپ اپنے معمولی ناشتے میں مکھن۔ ٹوسٹ۔ چائے۔ کافی اور اولٹین وغیرہ کے بکری کے دودھ کا بھی اضافہ کر لیں بلکہ حقیقی فائدہ اٹھانے کے لئے ضروری ہے کہ آپ اپنے سابقہ ٹھوس اور مرکب ناشتے کی بجائے اس ہلکی اور مفید غذا اور دوا کی عادت ڈالیں۔ اس رنگ میں تبدیلی بالآخر آپ کو پسند آئے گی۔

صحت عامہ کا سالانہ چندہ
اندرون ملک [illegible] بیرون ملک [illegible]
نمونہ کا نمبر سالانہ صحت نمبر عالی [illegible] نمبر عالی

[illegible] یونان [illegible] کی نوآبادیات [illegible] ہوئی اس [illegible] جسمانی [illegible] کی [illegible] اور [illegible] دانہ [illegible] پیشہ [illegible] پانچویں صدی قبل مسیح میں یونان کے [illegible] کا [illegible] تھا کہ وہ اپنے لڑکے کو سرکسی ورزش Gymnastics اور موسیقی کی تعلیم دلائے۔ شہریوں کے لئے عوام کے [illegible] ورزش اور بازی کا میں تیار کرواتی تھیں۔

بعض محققین کا خیال ہے کہ چوتھی صدی قبل مسیح میں یونان اور اس کی نوآبادیات کے تمام شہروں میں جو [illegible] بجز روم کے [illegible] تھے کم [illegible] جہاں لوگ ورزش کے لئے جمع ہوتے تھے۔

بڑے بڑے قومی تہوار [illegible] یونان کے [illegible] ہوتے [illegible] ان کی دلچسپی [illegible] اور [illegible] ہوتے تھے جیسے دوڑنا، بھاگنا، کوئی [illegible] کشتی [illegible] [illegible] Gymnastics [illegible]

[illegible] اور ورزش [illegible] اور [illegible] اور [illegible] ورزش [illegible] اور [illegible] پیدا [illegible]

اہل روم کے بعد سے تعلیم جسمانی کے مقاصد میں کوئی تبدیلی نہیں ہوئی۔ گیارہویں [illegible] میں شہسواری کا ظہور ہوا۔ اور [illegible] صدی میں خاتمہ ہوا۔ شہسواری کی تربیت ان ورزشوں پر مشتمل تھی۔ گھوڑے کی سواری دوڑنا۔ کودنا۔ پھاندنا۔ کشتی لڑنا۔ تیرنا۔ رسی اور کھمبے پر چڑھنا۔ پتھر پھینکنا۔ بھالا پھینکنا تیر چلانا۔ اور جنگی تیر کی پھینک۔

پندرھویں اور سولھویں صدی عیسوی میں علمی احیاء (Renaissance) کے ساتھ ساتھ وینس میں ایک ایطالوی طبیب Hercules — نے قدیم Hieronymus نے یونانی ورزش گاہوں کی دوبارہ ابتدا کرنے کی کوشش کی۔ ۱۵۶۹ء میں اس نے قدیم یونانی سرکسی ورزش Gymnastics اور ان کے فوائد پر ایک رسالہ لکھا۔

اس کے بعد سے یورپ کے دوسرے مصنفین اور ماہرانِ تعلیم نے بچہ کی تعلیم کے پروگرام میں جسمانی ورزش کو بھی شریک کیا [illegible] John Locke انگلستان اور روسو فرانس کا باشندہ [illegible] ۱۶۹۳ء میں Locke کی کتاب Some Thoughts [illegible] تعلیم [illegible] کے عنوان سے شائع ہوئی اور [illegible] ۱۷۶۲ء میں روسو کی کتاب Emile [illegible] شائع ہوئی [illegible] کتابوں میں تربیت جسمانی کی افادیت بتلائی گئی [illegible] ایک اور [illegible] Basedow [illegible] تعلیمی ادارہ میں [illegible] جسمانی [illegible] نظام [illegible] کیا [illegible] تعلیم [illegible] قرار دیا۔

[illegible] تعلیمی ادارہ میں [illegible] ۱۹۳۵ء [illegible] سرکسی ورزش Gymnastics [illegible] سکھاتا رہا۔ Guts Muths نے [illegible] اور پیراکی پر کئی رسالے لکھے۔ ۱۸۱۰ء سے ۱۸۱۱ء تک Jahn نے نوجوانوں اور لڑکوں کو ورزشیں سکھائیں۔ جن میں وہ ایسے آلات بھی استعمال کرتا تھا جن کو آسانی کے ساتھ ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جایا جا سکتا تھا۔ اس نے جرمن Turnverein کی ابتدا کی۔ ۱۹۰۰ء سے پہلے پہلے ان کی تعداد دس ہزار تک پہنچ گئی۔ اور اس کے [illegible] ارا کین پوری جرمنی میں پھیل گئے۔

Nachte Gall نے ۱۷۹۹ء میں بمقام ڈنمارک [illegible] ادارہ قائم کیا۔ جہاں آج کل مدرسین کو جسمانی ورزش کی زبانی اور عملی تعلیم دی جاتی ہے۔ Nachte Gall کی رہنمائی میں ڈنمارک پہلا ملک تھا جہاں تربیت جسمانی قومی اساس کی حیثیت سے مدارس میں شریک نصاب کی گئی۔ بادشاہ سویڈن کی سرپرستی میں ۱۸۱۴ء میں Sir Henrick Ling نے بمقام اسٹاکہوم سرکسی ورزش کا ایک شاہی مرکزی ادارہ Royal Central Institute of Gymnastics قائم کیا۔ اور پچیس سال کے اندر [illegible] اور مدارس [illegible] ورزشوں کی بنا ڈالی۔

یورپی ممالک میں سرکسی ورزش اور تربیت جسمانی کے ساتھ ساتھ [illegible] کے اور [illegible] مختلف ممالک میں خوب [illegible] [illegible] جرمنی اور سویڈن [illegible] یورپ کے [illegible] کو [illegible] اور [illegible] رجحان بھی [illegible] ورزشوں کی طرف [illegible] اب ان کو [illegible] اور اصلاحی تعلیم [illegible] جاتا ہے۔ اس ورزش کا مقصد جسم کے نقائص کا روک تھام اور اس کی اصلاح ہے۔ (ڈاکٹر ریڈلی)

بقیہ صفحہ ۲ ہماری جسمانی صحت

جس کیوجہ جسم کے اس حصہ میں خون کی آمد بڑھ جاتی ہے اور قوت مدافعت بھی لازمی طور پر کمزور پڑ جاتی ہے۔ موقعہ ہوتا ہے کہ زکام کے جراثیم اثر کر جاتے ہیں چونکہ زکام کے جراثیم سے قطعی طور پر گلو خلاصی کرنا ناممکن ہے اس لئے زکام کو روکنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ دفعتاً سردی سے متاثر ہونے کے مواقع کم کر دئے جائیں۔

شدید گرمی ہو کہ شدید سردی صحت مندی اور آرام برقرار رکھنے کا طریقہ یہ ہے کہ جسم کے اندر پیدا ہونے والی حرارت اور خارج ہونے والی حرارت متوازن رہے اگر یہ ممکن نہ ہو سکے

# اگر تندرست اور صحت مند رہنا چاہتے ہو؟

تندرستی ہو تو زندگی ایک حقیقی مسرت ہے تندرستی نہ ہو تو یہی زندگی ایک لعنت اور ایک مصیبت بن جاتی ہے۔ دائمی خوشی ہمیشہ دائمی تندرستی کے ساتھ رہتی ہے۔

آدمی کو کسی خاص کام کا شوق ہو تو اس میں انہماک رکھ کر وہ اکثر خوش اور تندرست رہتا ہے اگر تندرست رہنا ہے تو اس کے لئے ضروری ہے کہ قدرتی سادہ اور جسم کو تحریک نہ پہنچانے والی غذا استعمال کی جائے محرک غذائیں تندرستی کے لئے مضر ہیں۔

شام سے سو جانا اور صبح تڑکے اٹھ بیٹھنا یہی نہیں کہ انسان کو تندرست دولت مند اور عقلمند بنا دیتا ہو بلکہ درحقیقت سچی خوشی بھی بخشتا ہے جو دنیا میں کامیاب اور سرسبز ہونا چاہے اس کے لئے ضروری ہے کہ صبح کو پانچ اور چھ بجے کے درمیان اٹھ بیٹھے۔

ہنسی انسان کی تندرستی میں سب سے زیادہ اضافہ کرتی ہے کمزور سے کمزور مریض کے لئے دنیا کا کوئی طبیب اس سے بہتر اور اس سے زیادہ سستا نسخہ تجویز نہیں کر سکتا۔

موسیقی ایک آسمانی نعمت ہے اس پر خرچ کچھ نہیں ہوتا اور انسان کی تندرستی و مسرت میں اس سے کچھ اضافہ ہو جاتا ہے آفتاب کی روشنی کی اگر تفسیر کی جائے تو وہ یہ ہوگی کہ زندگی، نشوونما، حسن اور شادمانی دنیا میں اس سے زیادہ جان بخش اور صحت افزا کوئی دوسری چیز خدا نے پیدا نہیں کی میٹھی نیند سے زیادہ کوئی مقوی دوا انسان کو طاقت نہیں بخشتی یہ تھکے ہوئے انسانوں کے لئے اس حکیم مطلق کا تجویز کردہ نسخہ ہے اور اس کے استعمال کے بعد صبح کو آدمی کا بدن ایسا سبک ہو جاتا ہے جیسا پرندوں کا، صاف ستھرا رہنے سے خوشی بھی حاصل ہوتی ہے اور تندرستی بھی، صاف اور خوشنما چیزیں دائمی مسرت کا باعث ہوتی ہیں۔

پاکیزگی اور پرہیزگاری تندرستی اور مسرت کے گویا جوہر ہیں۔

اس دنیا میں تندرستی سے زیادہ قیمتی کوئی چیز نہیں ہے اور جن بدنصیبوں کو اپنی تندرستی کی طرف متوجہ ہونے کا وقت نہیں ملتا انہیں قدرت اس بات پر مجبور کر دیتی ہے کہ اپنی بیماری کی طرف متوجہ ہونے کے لئے وقت نکالیں۔

"ابوالقلم"

جلد ۵ | ۲۴ امرداد ۱۳۵۵ ف م ۲۰ رجب ۱۳۶۵ ھ ۲۹ جون ۱۹۴۶ء روز شنبہ | شمارہ ۱۸

# ماہنامہ مشیر الاطباء لاہور کی معلومات آفریں اشاعت خاص "صنف نازک"

"ہندوستان کا مشہور اور خدمت گزار ماہنامہ مشیر الاطباء لاہور جو برصغیر کے وارث سے عامۃ الناس کو استفادہ کا موقع دیتا ہے ہر سال ایک خصوصی اشاعت پیش کرتا اور اپنی خدمت گزاری کا معلومات آفریں مواد سے مظاہرہ کرتا ہے اس کے نوجوان اور پرجوش مدیر حکیم ریاض احمد صاحب قریشی قابل مبارکباد ہیں کہ انہوں نے اپنی ادارت میں "صنف نازک" جیسے اہم موضوع پر سامان مہیا کیا جس کی افادیت خود ان کے اداریہ سے واضح ہوگی جو درج ذیل ہے۔ یقین ہے کہ اس پیش کش کا ملک اور اہل ملک خیر مقدم کرتے ہوئے اس کی ہندوستان گیر اشاعت میں ادارہ کا ہاتھ بٹائیں گے جس کا مستحق صنف نازک بجا طور پر مستحق ہے (ادارہ صحت عامہ)

صنف نازک کس پایہ کی اشاعت ہے اس کا فیصلہ تو تاریخین کرام پر چھوڑتے ہیں لیکن اتنا گذارش کریں گے کہ یہ اشاعت اردو ادب میں نادر ہوگی اس دور میں جب کہ کاغذ کے قحط سے اردو جرائد کس مپرسی کی حالت میں ہیں اسے شائع کرنا کوئی آسان کام نہ تھا۔

ابتدا میں صنف نازک کا جو خاکہ پیش نظر تھا اس پر کامل طور پر عمل نہیں کیا جا سکا ابواب کی تخصیص اڑا دی گئی اگرچہ ایک خاص ترتیب کو ملحوظ رکھا گیا ہے۔ حمل، زچگی اور امراض نسواں پر جو مضامین مختلف اہل قلم اور ادارہ نے تحریر کئے اس قدر طوالت اختیار کر گئے کہ انہیں پیش کرنے کے لئے اس ضخامت کو دگنا کرنا پڑا اس سلسلہ میں مدیر کا ایک طویل مضمون جو نسوانی اعضاء کی تشریح کے متعلق تھا کتابت کے بعد علیحدہ کرنا پڑا ان مضامین کو مستقبل قریب میں کتابی شکل میں شائع کیا جائے گا۔

صنف نازک کے دو پہلے اور نہایت اہم مضامین "امراض نسوان کی تشخیص" اصول علاج شفاء الملک حکیم محمد حسن صاحب قریشی کے قلم کے رہین منت ہیں جناب شفاء الملک نے عرصہ دراز کے بعد مشیر کی جانب توجہ مبذول کی ہے اور شاید کئی سال کے بعد ہمارے لئے مضمون تحریر کیا ہے اس سے ان حضرات کی جو موصوف کے مضامین کے لئے بے قرار رہتے ہیں تسلی ہو جائے گی ان مضامین کے لکھنے میں جناب موصوف کے وسیع علم و فضل کے علاوہ طویل تجربہ کو بھی دخل ہے مضامین معالجین کے لئے شمع ہدایت ہیں علاج کی دنیا میں اطباء اس سے اکتساب ضیاء کر سکتے ہیں توقع ہے کہ حضرت والا آئندہ بھی اپنے تجربات اور افادات سے بزم مشیر کو شرف بخشا کریں گے۔

ڈاکٹر محمد عثمان صاحب حیدرآباد کی ذات گرامی کسی تعارف کی محتاج نہیں ہے موصوف کا رشتہ مشیر الاطباء سے بہت قدیم ہے اور موصوف کے رشحات قلم اکثر مشیر کی زینت کا سامان بنتے ہیں بدقسمتی سے ڈاکٹر صاحب کی صحت درست نہیں ہے تاہم اس کے باوجود مشیر سے ان کے گہرے اور دیرینہ تعلق نے مجبور کیا اور ڈاکٹر صاحب نے عوارض حمل پر تحریر کیا ہم ڈاکٹر صاحب کی عنایات کے بے حد ممنون ہیں دعا ہے کہ خدا موصوف کو جلد از جلد صحت کامل عطا فرمائے تاکہ بیش از بیش اوقات نئی خدمات میں صرف کریں۔

صحت نسوان کے متعلق چار حضرات نے مضامین تحریر کئے ہیں اردو میں اتنا مواد کسی ایک جگہ نہیں مل سکے گا۔

(دیگر مضامین ملاحظہ ہو) صحت نسوان از حافظ محمد شریف صاحب ندوی، حفظ صحت حاملہ جلیل احمد صاحب، حفظ صحت نسوان حکیم لطافت حسین صاحب راشد، ماں کے دودھ پلانے کی اہمیت حکیم عبد القوی صاحب دریابادی، حسن کی بیماری شفاء الملک حکیم عبد اللطیف صاحب، حسن و جمال حکیم گلزار احمد صاحب، جنین کی جنسیت کی علمی تحقیق ڈاکٹر شجاع ناموس صاحب، امراض نسوان میں مرد کی بے عنوانی کا اثر حکیم علیم الدین صاحب، دلہن کا کمرہ حکیم یوسف حسن صاحب، صنف حکیم نذیر احمد صاحب، بعض ازدواجی مسائل اور ان کے حل ڈاکٹر ممتاز حسین صاحب، اسلام میں صنف نازک کا درجہ اور حقوق غلام دستگیر صاحب نامی، نسوانی فطرت کے تقاضے اسلامی تصوف طب کی روشنی میں حکیم حیدر زماں صاحب، صنف نازک کے عجائبات شبلی بی کام صاحب، مرد اور عورت میں کیا تفاوت ہے سید عبد القادر صاحب، صنف نازک جاپانی نقطہ نظر سے سید الدین صاحب، صدر اسلام کی ایک مجاہدہ عبد المجید صاحب، سالک، ملکہ زبیدہ خاتون، والیہ بھوپال، ودیعہ جون آف آرک، تخیلات و تاثرات خان بہادر حکیم احمد شجاع صاحب، سائنس بقراط قمر انبالوی صاحب، آثار صنف نازک حکیم اللہ رکھا صاحب، میاں بیوی کے حقوق حکیم ماہر دہلوی، ایران قدیم میں عورت)

صنف نازک کے تصاویر کا خاص اہتمام کیا گیا ہے جس اہتمام میں کوئی کسر نہیں رہی ہے کہ مضامین کے ساتھ قلمی معاونین کے تصاویر دی جائیں اس کے ساتھ بعض ان حضرات کی بھی تصاویر دی گئی ہیں جن کے مضامین صنف نازک کے دوسرے حصہ میں دیئے جائیں گے جو عنقریب شائع ہونے والا ہے اس میں نسوانی اعضاء کی تشریح اور امراض نسوان میں علاج کے طریقے نہایت وضاحت سے تحریر ہیں علاوہ ازیں یہ کتاب عورتوں کے نام اور تصویر ماری کی ایک ڈاکٹری کے بہت سے جدید اور چالیس تصاویر ہیں ہم تین سو صفحات سے زیادہ قیمت تین روپیہ لیکن عرف فریدار سے جو اس کے شائع ہونے سے پہلے اپنا نام درج کروائیں نصف قیمت (عہ) لی جائیگی۔

حکیم ریاض احمد قریشی مدیر مشیر الاطباء لاہور

مطبوعہ آرٹ پریس لاہور

[illegible] ہر رات [illegible] صاف ہونے کے
لئے گزرتا ہے۔ [illegible] داخل پانی کی کافی
مقدار [illegible] نہیں دے سکتے اور اس
کے [illegible] ۶ سے ۸ گلاس تک پانی پینا بہتر
ہے۔ [illegible] آپ اتنا پانی پیتے ہیں۔ بہت سے لوگ
[illegible] کے ان فلٹروں کو کافی پانی کے بغیر ہی
چلانا چاہتے ہیں۔ ایسے لوگوں کے خون کی صفائی
پورے طور پر نہیں ہوتی اور ان کے جسم میں تھکن
اور فرسودگی کے آثار جلد پیدا ہو جاتے ہیں۔

## تازہ ہوا

تازہ ہوا صحت اور زندگی کے لئے پانی سے بھی ضروری ہے۔ بھرپور سانس نہ لینا ایک مخالف صحت عادت ہے جو اکثر اشخاص میں پائی جاتی ہے۔ بعض اشخاص کو برسوں کھلی ہوا میں سانس لے کر اپنے پھیپھڑوں کو پھیلانے کا اتفاق نہیں ہوتا۔ ایسے لوگ کی صحت اور لمبی عمر کیونکر [illegible]
[illegible] ہیں بہت جلد [illegible] پیدا ہو جاتے ہیں [illegible]
[illegible] سے ظاہر ہوتا ہے کہ [illegible]
[illegible]
[illegible] جسم کی مشین کو ہموار کے ساتھ چلتی رکھنے کے لئے ضروری ہے کہ نظام عصبی منظم حالت میں برقرار رہے اور یہ کافی تازہ ہوا کے بغیر نہیں ہو سکتا۔ چراغ کو اگر آپ ایک مرتبان میں اس طرح بند کر دیں کہ باہر کی ہوا اس کے اندر نہ داخل ہو تو آکسیجن کی کمی کی وجہ سے وہ بہت جلد بجھ جائے گا [illegible] حیات بھی آکسیجن ہی کی مدد سے روشن ہے اور جسم کو اس کی پوری کمک نہ ملے تو زندگی کے افعال سرگرمی کے ساتھ جاری نہیں رہ سکتے۔

## حرکت و سکون

صحت کا ایک ضروری [illegible]

[illegible] ضروری ہے [illegible]
[illegible] تک دوڑ کے موجودہ [illegible]
ہوگی [illegible] ہم [illegible]
[illegible]
[illegible]
[

# "صحت و زندگی کی اہمیت کو سمجھا جائے"

## درازیٔ عمر کے وسائل

ریاستہائے متحدہ کی صحت عامہ کی سروس کے سرجن جنرل ڈاکٹر تھامس پیرآن نے اپنے ایک بیان میں کہا ہے کہ پاسچر کے وقت سے اب تک چالیس سال سے اوپر کے لوگوں کی عمر میں کوئی ترقی نہیں ہوئی ہے۔ مگر عام طور پر سمجھا جاتا ہے کہ جدید سائنس کی بدولت گزشتہ نصف صدی میں زندگی کی مدت بہت بڑھ گئی ہے۔ یہ خیال اعداد و شمار کے اعتبار سے صحیح ہے۔ لیکن افسوس ہے کہ یہ اضافہ درازیٔ عمر کی شکل میں نہیں ہوا ہے بلکہ انسانی زندگی کی اوسط مدت اس طرح بڑھ گئی ہے کہ پچاس سال پہلے کے مقابلے میں آج ہم اپنے بچوں کو کزاز خناق۔ قرمزی بخار۔ چیچک۔ خسرہ اور دوسری متعدی بیماریوں سے بچانے پر زیادہ قادر ہیں مگر ہم انہیں متعدی اور وبائی امراض سے اس لئے بچاتے ہیں کہ وہ سرطان کا شکار ہو کر جلد مر جائیں یا قلبی امراض یا گردوں کے امراض میں مبتلا ہو کر اور ان بیماریوں میں گرفتار ہو کر قبل از وقت فوت ہو جائیں جو جسم کے اپنے تغیرات اور تیز رفتار فرسودگی کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ یہ صحیح ہے کہ بچپن کی اموات میں مسلسل کمی ہو رہی ہے مگر یہ بھی صحیح ہے کہ پچاس سال پہلے کے مقابلہ میں اب بہت کم لوگ ایسے نظر آتے ہیں جو اچھی صحت کے ساتھ طبعی عمر کو پہنچ کر مریں۔

جسم کی تیز رفتار کہنگی کو ہم کیوں کر روک سکتے ہیں اور چالیس سال پچاس سال یا ساٹھ سال کی عمر میں پیش آنے والے فرسودگی کے امراض سے کیسے بچ سکتے ہیں یا ان کو طبعی عمر تک کیوں کر ملتوی کر سکتے ہیں؟ اس کے لئے ہمیں چالیس کی عمر کو پہنچنے سے پہلے ہی صحت کو ترقی دینے اور اعلیٰ تندرستی حاصل کرنے کی کوشش شروع کر دینی چاہئے۔ مضبوط اور صحت اور جسم کی تعمیر کے لئے ضروری ہے کہ سوچ سمجھ کر اس کا منصوبہ بنایا جائے۔ صحت کے مسائل پر ہر پہلو سے غور کیا جائے۔ صحت و زندگی کی اہمیت کو سمجھا جائے۔ صحت کو نقصان پہونچانے والی عادتوں سے بچنے کی پوری کوشش کی جائے اور صحیح عادتیں اختیار کی جائیں۔

قدیم اطباء نے جسم انسانی کی تین حالتیں قرار دی ہیں۔ (۱) حالت صحت (۲) حالت مرض (۳) حالت ثالثہ۔ یعنی تیسری حالت جسے نہ کامل طور پر صحت کی حالت کہا جا سکتا ہے نہ مرض کی حالت۔ جسم کی اس عجیب حالت پر جو صحت اور مرض سے جداگانہ بھی ہے اور دونوں کا مجموعہ بھی۔ منطقی طور پر شک و شبہ کیا جا سکتا ہے۔ مگر حقیقت یہ ہے کہ جالینوس نے بہت سے لوگوں کو جس تیسری حالت میں پایا تھا۔ آج بھی اس میں مبتلا اشخاص کی تعداد تن درستوں اور مریضوں سے بہت زیادہ ہے ہم میں ایسے ہی لوگ زیادہ پائے جاتے ہیں جو اس مفہوم میں کبھی بیمار نہیں ہوتے کہ بستر پر پڑ جائیں لیکن وہ ایسے تن درست بھی نہیں ہوتے کہ اپنے کام سو فی صدی خوبی کے ساتھ انجام دے سکیں۔ ایسے اشخاص ہمیشہ اپنی ناتوانی اور صحت کی خرابی کی شکایت کرتے ہیں اور اس میں کوئی شک نہیں کہ ان کی صحت اچھی حالت میں نہیں ہوتی لیکن انہیں اپنی موت اتنی قریب نظر نہیں آتی کہ متانت کے ساتھ اپنی حالت پر غور کریں اور ان بری عادتوں کو ترک کر دیں جو ان کی صحت کو زوال کی طرف لے جا رہی ہیں۔ وہ کبھی تسلیم نہیں کرتے کہ ان کی ناتوانی اور صحت کی خرابی کا ان کے کھانے پینے سونے جاگنے اور پہننے اوڑھنے کی عادتوں اور سوچنے کے طریقوں سے گہرا تعلق ہے۔ حالانکہ ان کے آج کا اسلوب زندگی سے نہ صرف آج ہی کی کیفیت کا علم ہو سکتا ہے بلکہ کل۔ پرسوں اور آئندہ برسوں کے بعد کی حالت کا بھی اندازہ ہو جاتا ہے۔ علم اور تجربے کی بنا پر یہ معلوم کرنا مشکل نہیں ہے کہ ناموزوں قسم کی عادتیں رکھنے والا شخص زندگی کے سفر کو کس منزل تک جاری رکھ سکے گا۔ اور لمبی عمر پائے گا تو اس کے لئے زندگی خوشگوار ہوگی یا مصیبت بنی رہے گی۔

درازیٔ عمر پر اثر انداز ہونے والے بہت سے امور ہیں۔ ان میں ایک نہایت اہم امر وراثتی صحت بھی ہے جو ہمیں والدین یا اجداد سے ملتی ہے۔ اگر آباء و اجداد نے لمبی عمر پائی تھی تو یقین ہے کہ ہمیں بھی وراثت میں ایسی زمین ملی ہے جو امراض کی گھاس پھوس پیدا ہونے سے پہلے کافی عرصہ تک اچھی حالت میں رہے گی۔ اس کے برعکس اگر ہمارے مورث تن درستی اور توانائی میں کوئی خاص امتیاز نہیں رکھتے تھے تو ہمیں بہت محتاط رہنے پڑے گا۔ کیونکہ اس صورت میں ہمارے جسم کی ساختیں بیماری کے لئے زیادہ مستعد ہوں گی۔ صحت اور درازیٔ عمر کا یہ وراثتی پہلو ہماری قدرت سے باہر ہے لیکن ہم یہ ضرور کر سکتے ہیں کہ جو صحت ہمیں ملی ہے اس میں انحطاط نہ ہونے دیں۔

**آب حیات** انسان ابتدائے شعور سے آب حیات کی جستجو میں سرگرداں ہے اور اس نے ایک واضح حقیقت کو فراموش کر دیا ہے کہ سادہ اور صاف پانی ہی آب حیات ہے جس کے بغیر صحت اور زندگی کا قائم رہنا محال ہے پانی جسم کو فضلات سے پاک کر کے تیز رفتار فرسودگی سے بچانے اور صحت کو اچھی حالت میں قائم رکھنے میں نہایت اہم خدمت انجام دیتا ہے۔ ہمارے جسم میں کون و فساد کا سلسلہ ہر وقت جاری رہتا ہے۔ زندگی کے افعال انجام دینے اور اس کے تسلسل کو قائم رکھنے میں ہمارے جسم کی کچھ ساختیں ہر لمحہ ضائع ہوتی رہتی ہیں۔ اور ان کی جگہ نئی ساختیں وجود میں آتی ہیں۔ اس عمل میں جسم کے اندر ایسے بیکار مادے پیدا ہوتے رہتے ہیں جو اس کے لئے زہر کی حیثیت رکھتے ہیں۔ زہریلے مادے اگر جسم کے اندر رہ جائیں تو اس کے طبعی افعال میں تعطل پیدا ہو جاتا ہے۔ ان فضلات سے جو ہم کو پاک کرنے کے لئے جسم میں اور بڑے فلٹر لگے ہوئے ہیں یہ ہمارے رگوں کے

افسانہ

# زہریلی تشخیص

ڈاکٹر نے اس کی صورت دیکھتے ہی کہا تم مر جاؤ گے تمہارے مرنے میں کوئی شبہ نہیں مجھے تو تم اس وقت بھی مردہ نظر آ رہے ہو۔

اتنے بڑے ڈاکٹر کی زبان سے یہ الفاظ سن کر نوجوان سلیم خوف سے کانپنے لگا۔ ڈاکٹر بدری داس کو ماہر سمیات کی حیثیت سے بڑا نام شہرت حاصل تھی اور دنیا میں کوئی ملک ایسا نہ تھا جہاں ان کے علم و کمال کا اعتراف نہ کیا جاتا ہو۔ سلیم ان کے مرحوم دوست کا اکلوتا فرزند تھا۔ ڈاکٹر بدری داس کو اس سے محبت تھی۔ اور وہ بھی ان کے پاس تیسرے چوتھے دن آتا رہتا تھا۔ ڈاکٹر بدری داس نے سلیم کی آنکھوں کو دوبارہ غور سے دیکھا اور بولے۔ زہر کا پورا اثر ہے۔ بدنصیب لڑکے سچ بتا تو نے کیا کیا ہے۔

موت کو نظروں کے سامنے دیکھ کر سلیم کے ہونٹ خشک ہو رہے تھے۔ خوف سے کانپتے ہوئے بولا۔ میں نے تو کچھ بھی نہیں کیا۔

ڈاکٹر صاحب اس کی زبان کا معائنہ کرتے ہوئے بولے۔ بیٹا ذرا اپنی یادداشت پر زور دو۔ تم نے کوئی چیز کھائی ہے۔ کوئی چیز پی لی ہے۔ کوئی چیز سونگھی ہے؟

سلیم نے کہا میرے ایک دوست مالوہ کے جنگلوں کی سیاحت کر رہے ہیں۔ انھوں نے مجھے سرخ رنگ کا ایک پھول لفافہ میں بند کر کے بھیجا تھا۔ وہ میں نے ضرور سونگھا تھا۔

ڈاکٹر بدری داس ایک دافع سمیت عرق کی پوری شیشی اپنے رومال پر انڈھا کر بولے کہاں ہے وہ پھول۔ کہاں ہے وہ پھول ذرا مجھے بھی دکھانا۔

سلیم نے جیب سے لفافہ نکالا اور پھول ڈاکٹر صاحب کی میز پر رکھ دیا۔

ڈاکٹر صاحب پھول کو دیکھتے ہی زور سے بولے۔ میری تشخیص بالکل صحیح ہے۔ اس پھول کا نام ہے پائیرا منس انڈیکا (Pyrus mamus indica) یہ سمیت زہریلا ہوتا ہے۔ اور اس کے سونگھنے سے انسان مر جاتا ہے . . . تم نے یہ پھول کس وقت سونگھا تھا؟

"آج نو بجے دن کو۔"

اس کا زہر پورے چوبیس گھنٹے میں اثر کرتا ہے۔ کل ٹھیک نو بجے دن کو تم مر جاؤ گے۔

سلیم کا چہرہ زرد ہو گیا۔ بولا ڈاکٹر صاحب میری صحت تو بالکل اچھی ہے۔

ڈاکٹر بدری داس بولے تم سمیات کا حال نہیں جانتے کل جب دو بجے میں پانچ منٹ باقی رہیں گے تو تمہارے قلب میں ایکا ایکی درد اٹھے گا۔ اور تم پانچ منٹ کے اندر تڑپ تڑپ کر مر جاؤ گے۔

ڈاکٹر صاحب! کوئی علاج؟

"کوئی علاج نہیں"

ڈاکٹر بدری داس کی تشخیص کس طرح غلط ہو سکتی ہے۔ یورپ اور امریکہ کے اطراف بھی اس نامور ماہر سمیات کے سامنے زانوئے شاگردی تہ کرتے ہیں۔ تیئیس چوبیس سال کا نوجوان سلیم دیوانوں کی طرح ڈاکٹر صاحب کے مطب سے باہر نکلا۔ قدم لڑکھڑا رہے تھے۔ موت کی تصویر نظروں کے سامنے۔ کل ٹھیک نو بجے دن کو میں مر جاؤں گا۔ یہی ایک خیال دل میں بسا ہوا تھا۔

آٹھ بجے رات کو گرتا پڑتا مکان پہنچا۔

"بوڑھی ملازمہ نے کہا کھانا کھا لو۔"

مگر کھانا کس سے کھایا جائے۔ اور اب کھانے کی ضرورت ہی کیا ہے۔ بارہ گھنٹے بعد تو زندگی کا چراغ گل ہو جائے گا۔"

وہ درد سر کا بہانہ کر کے لیٹ رہا۔ مگر آنکھوں میں نیند کہاں۔ سوچنے لگا . . . میرے سو روپے مہینے کا جائداد ہے۔ اس کا وقیت ۱۰ مرتبہ لینا چاہیے۔ مگر جائداد کا دارث کسے قرار دیا جائے؟ کوئی دوست نہ رشتے دار! ہاں اس کے مرحوم چچا کی ایک نوعمر لڑکی نسیمہ تھی جو کئی سال سے اپنے ماموں کے پاس یتیمی کا زندگی بسر کر رہی تھی۔ سلیم کو اس سے دلچسپی تھی۔ لیکن شادی کی دعوت کس طرح کرتا۔ جانتا تھا کہ ماموں زر پرست ہے۔

اس نے ۱۰ مرتبہ کے بدلے اپنی مختصر جائداد نسیمہ کے نام منتقل کر دی۔

وہ سوچنے لگا . . . نسیمہ کس قدر خوب صورت اور شریف طینت لڑکی ہے۔ مگر مصیبت میں گرفتار ہیں۔ چار دن ہوئے جب اس سے میری ملاقات ہوئی تو وہ کس قدر غمگین تھی۔ معلوم ہوا کہ اس کو ماموں نے ادھیڑ عمر کے ایک اجڈ مگر دولت مند فوجی افسر کے ساتھ اس کی منگنی کر دی ہے۔ وقیانوسی خیالات کا غیر تعلیم یافتہ رشتہ دار۔ اسے بے زر شباب دلوں کے جذبات کا کیا احساس۔ وہ تو ہر وقت روپیہ آنہ پائی کے چکر میں گرفتار رہتا ہے۔ اسے روپیہ چاہیے۔ اس کے نزدیک روپیہ ہی سب کچھ ہے۔ نسیمہ بدنصیب نسیمہ مجھ سے رو رو کر کہتی تھی کہ وہ زہر کھا کے مر جائے گی۔ مگر اس بدمزاج فوجی افسر کے ساتھ ہرگز شادی نہیں کرے گی۔ اس کی گفتگو سے ظاہر ہوتا تھا کہ اسے بھی کسی سے محبت ہے۔ کاش نسیمہ کو مجھ سے محبت ہوتی! اس میں کوئی شک نہیں کہ نسیمہ میرے لئے بہترین زندگی ثابت ہوگی۔ مگر اب باتوں کا ذکر کیا؟ رات کے دو بج چکے۔ سات گھنٹے بعد میری زندگی کا چراغ گل ہو جائے گا۔

مگر جب مجھے مرنا ہے تو اپنی پیاری نسیمہ کو مصیبت سے نکالنے کی آخری کوشش کیوں نہ کروں۔ کیوں نہ اس کے ماموں سے جا کر لڑوں کہ وہ روپے کے لالچ میں اس اجڈ فوجی افسر کے ساتھ نسیمہ کی شادی نہ کرے۔ مگر وہ کس طرح رضامند ہو جائے گا۔ بہت ضدی آدمی ہے۔ میں نسیمہ کے لئے اپنی جان پر کھیل جاؤں گا۔ مرنے والے کے مقابلے پر کوئی نہیں آتا جب مجھے مرنا ہی ہے تو

ڈبے کی سبزیوں اور قہوہ پر مشتمل تھی یعنی اس خوراک میں تمام غذائی عناصر کافی مقدار میں موجود تھے لیکن حیاتین ب کی مطلوبہ مقدار سے بہت کم تھی۔

چند ہفتے تک اس غذا پر رکھنے کے بعد ان عورتوں کے حالات میں نمایاں تبدیلی ظاہر ہونے لگی۔ رفتہ رفتہ وہ اداس، چڑچڑی اور جھگڑالو ہو گئیں۔ ان میں کم زوری اور کم ہمتی پیدا ہو گئی اور اپنے کام پہلے کی طرح خوبی کے ساتھ انجام دینے سے قاصر ہو گئیں۔ علاوہ ازیں ان میں بیماری کی علامتیں بھی ظاہر ہونے لگیں۔ اور انہیں درد سر، درد کمر، تھکن، کھانے کے بعد معدے کی تکلیف، غنودگی، جلد کی سوزش اور معمولی شور و غل سے گھبرانے کی شکایت رہنے لگی۔ غرض کہ عورتوں کی یہ جماعت جو خاص طور پر اچھی صحت، خوش مزاجی اور اشتراک عمل کی خوبی کی بنا پر چنی گئی تھی۔ چند ہفتے میں نیم مریض شکستہ اعصاب اور تنک مزاج عورتوں کے گروہ میں تبدیل ہو گیا۔ اور یہ سب کچھ صرف ایک ضروری غذائی عنصر حیاتین ب کی کمی کی وجہ سے ہوا جو سالم گیہوں کے بے چھنے آٹے میں۔ بے پالش چاول میں اور تازہ سبزیوں میں وافر مقدار میں موجود ہوتی ہے۔

صحت کو بلند معیار پر لانے اور لمبی عمر پانے کے لئے ہمیں اپنی غذا کی پوری چھان بین کرنی چاہئے کہ یہ تمام صحت افزا اجزا کے لحاظ سے متوازن ہے یا نہیں۔ سالم اناج۔ دالوں۔ سبزیوں، پھلوں اور سبزیات میں صحت کے مختلف عامل موجود ہیں۔ ان کی کمی گوشت اور انڈے اور سب کی کمی دودھ اور دودھ کی چیزوں سے پوری ہو سکتی ہے۔

## شراب اور تمباکو

شراب کی مضرتیں اس قدر واضح ہو چکی ہیں کہ شراب کی عادت کے ساتھ اعلیٰ صحت اور درازی عمر کی توقع کسی طرح قائم نہیں کی جا سکتی۔ تمباکو جس کے مضر کو عام طور پر ہلکا سمجھا جاتا ہے یہ بھی اپنے اندر اتنی مضرتیں رکھتا ہے کہ اس کی عادت کے ساتھ صحت بلند معیار پر ہرگز قائم نہیں رہ سکتی۔ جونز ہاپکنز یونیورسٹی کے ڈاکٹر رائے منڈیرل نے درازی عمر پر تمباکو کے اثرات کا مطالعہ کیا ہے۔ اس کی بنا پر وہ اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ جو لوگ تمباکو سے پرہیز کرتے ہیں وہ تمباکو استعمال کرنے والوں کے مقابلہ میں لمبی عمر پاتے ہیں۔ اور کوئی شخص جتنا زیادہ تمباکو استعمال کرتا ہے۔ اس کی عمر اتنی ہی کم ہوتی جاتی ہے۔

سنہ ۱۹۴۰ء میں میو کلینک میں چالیس سے ساٹھ سال تک کی عمر کے دو ہزار مریضوں کا ایک خاص ریکارڈ تیار کیا گیا۔ جس سے معلوم ہوا کہ تمباکو استعمال کرنے والوں میں قلب کی بیماریاں تمباکو نہ استعمال کرنے والوں کے مقابلہ میں تین گنا زیادہ پائی جاتی ہیں۔ گلے اور سینے کے امراض اکثر شراب یا تمباکو کے استعمال کا نتیجہ ہوتے ہیں۔ آپ لمبی عمر پاتے ہیں تو ان دشمن حیات عادتوں سے پرہیز کیجئے۔

## دماغی بے چینی

توقع حیات پر اثر ڈالنے والے دوسرے عوامل میں ایک اہم عامل انسان کی ذہنی حالت بھی ہے۔ ذہن کا جسم کے ساتھ بہت گہرا تعلق ہے۔ غصے کی حالت میں صرف چہرے کی ظاہری کیفیت ہی نہیں بدلتی بلکہ اس کے ساتھ معدے کی رنگت بھی بدل جاتی ہے۔ جب چہرہ سرخ ہو جاتا ہے تو معدہ بھی اندر سے سرخ ہو جاتا ہے اور شدید غصے کی حالت میں بعض اوقات اس کی سطح کی باریک رگیں پھٹ جاتی ہیں۔ اور ان سے خون نکلنے لگتا ہے۔ اسی طرح جب آدمی غمگین اور مضمحل ہوتا ہے تو معدہ بھی افسردہ اور مضمحل ہو جاتا ہے اور اس کی رطوبت طبعی مقدار میں خارج نہیں ہوتی جو ہضم کے لئے نہایت ضروری ہے۔ اس سے یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ جو لوگ اکثر غمگین اور پریشان رہتے ہیں۔ ان کو کیوں اکثر خرابی ہضم کی شکایت لاحق رہتی ہے۔ ان کا معدہ اپنی جگہ بالکل درست ہوتا ہے۔ مگر ان کا دماغ تن درست معدے کو تباہ کر دیتا ہے۔

عصبی کیفیت خون کے دباؤ کو بڑھانے میں بہت بڑا دخل رکھتی ہے اور قلب۔ خون کی رگوں اور گردوں کے امراض میں سے تین چوتھائی امراض کے ساتھ خون کا بڑھا ہوا دباؤ سبب کے طور پر یا شامل کے طور پر ضرور پایا جاتا ہے۔ علاوہ ازیں خون کا دباؤ بڑھنے کے ساتھ معدے کے پھوڑے۔ آنتوں کے ورم اور جوڑوں کے درد اور سختی کے امکانات پیدا ہو جاتے ہیں۔ اس قسم کے اور بھی بہت سے خطرناک عوارض کے علاوہ خون کا بڑھا ہوا دباؤ جسم کو جلد بڈھا کر دیتا ہے۔ قوتوں میں اختلال پیدا کرنے اور عمر کو کم کرنے میں خاص اثر رکھتا ہے۔

دماغی بے چینی یا عصبی کیفیت اور اچھی صحت ایک ساتھ ہرگز جمع نہیں ہو سکتی۔ عصبی کیفیت عام طور پر ناقص عادتوں کا نتیجہ ہوتی ہے۔ اپنی عادتوں کی اصلاح کیجئے۔ کوئی ایسا کام نہ کیجئے جسے آپ صحیح نہ سمجھتے ہوں اور جو کام بھی آپ کریں اسے دلچسپی اور خوبی کے ساتھ انجام دیجئے۔ یہ عادت آپ کو ذہنی پراگندگی زود حسی اور زندگی کو کم کرنے والی تشنج سے بچانے میں بے حد مدد دے گی (فوائد صحت دہلی)


## "ہم سفر"

ممالک محروسہ سرکار عالی کے اضلاع کے نقشوں کا ایک البم ہے جس کو گلبرگہ شریف کے ماہر جغرافیہ اور ہر دلعزیز استاد مولوی شیخ محمد حسین صاحب مدرس مدرسہ آصف گنج گلبرگہ شریف نے مرتب اور شائع کیا ہے۔ شیخ معظم "ضلع وار" نقشوں اور بچوں کے "ننھے اٹلس" کی وجہ کافی شہرت کے مالک ہیں اور آپ کا ہر کام "جغرافیہ" ہوتا ہے "ہم سفر" آپ کی تازہ دماغی پیداوار ہے جس میں ہر ضلع کا نقشہ تمام مشہور مقامات اور تعلقوں کے نام آمد و رفت کا کرایہ درج کیا گیا ہے۔ ریلوے اور بس مسافرین کیلئے یہ حقیقی ہمسفر کا کام دیگا ہندوستان کا بھی نقشہ دیکر کرایہ کی وضاحت کر دی گئی ہے یقین ہے کہ ملک اسکی قدر کرے گا۔

قیمت صرف ۴/ مقرر ہے

کیوں؟ ایک نیک مقصد کے لیے جان دوں۔"

یہ کہہ کر سلیم اٹھا۔ گھڑی میں دیکھا۔ تین بج چکے تھے۔ اس نے کپڑے پہنے اور نسیمہ کے ماموں کے گھر کی طرف چل دیا۔ وہاں پہنچ کر اس نے پہلے آہستہ سے دستک دی۔ پھر دو چار آوازیں دیں لیکن جب کوئی نہیں بولا تو اس نے ایک بڑا سا پتھر اٹھا کر دروازے کو بری طرح پیٹنا شروع کر دیا۔ نسیمہ کے ماموں کی آنکھ کھل گئی۔ گھبرا کر بولا "کون ہے؟"

سلیم نے جواب دیا۔ "ذرا نیچے تشریف لائیے میں ہوں سلیم۔"

"سلیم ——— اس وقت تم کیسے آئے؟"

"کالج سے آیا ہوں اور کیوں آیا؟"

نسیمہ کا ماموں شب خوابی کے کپڑے پہنے ہوئے نیچے اتر آیا اور بولا "کہو کیا بات ہے؟"

سلیم نے کہا "مجھے آپ سے یہ عرض کرنا ہے کہ اس بوڑھے رسالدار عبداللہ خاں سے جس کی پہلی بیوی سے چار لڑکے موجود ہیں۔ نسیمہ کی شادی کا ارادہ ترک کر دیجئے۔"

"تم کیا کہہ رہے ہو؟"

"میں جو کچھ کہہ رہا ہوں ٹھیک کہہ رہا ہوں۔ سوچ سمجھ کر کہہ رہا ہوں۔ میرے لفظوں میں کوئی الجھن نہیں۔ صاف الفاظ میں اور صاف ہی ان کا مطلب ہے اردو زبان میں کہہ رہا ہوں۔ کیا آپ سمجھے نہیں؟"

"ایسا نہیں ہو سکتا۔"

"ایسا ہو کر رہے گا۔"

"میں نے زبان دے دی ہے۔ اب رسالدار عبداللہ خاں کے ساتھ نسیمہ کی شادی ضرور ہو گی۔"

"ہرگز نہیں ہو گی۔"

"کون مزاحم ہو گا؟"

"میں۔"

"دیکھا جائے گا۔ خیر میں تمہاری بات کا جواب دے چکا۔ اب تم جاؤ اور جو کچھ کرنا ہے کر لو۔"

"سردی میں اتنی رات کو جاؤں کہاں میں تو آپ کے پاس رہوں گا۔"

نسیمہ کے ماموں نے جھلا کر کہا۔ "رہتے ہو تو رہو لیکن میں سمجھ لوں گا کہ تم چلے گئے اور تم سے بات چیت نہیں کروں گا۔"

سلیم نے اس کو جواب دیا "آپ شوق سے بات نہ کیجئے۔ لیکن مجھے اپنی بات تو کاٹ لینے دیجئے۔"

یہ کہہ کر وہ نسیمہ کے ماموں کے ساتھ کمرے کے اندر داخل ہو گیا۔ نسیمہ کا ماموں بڑبڑاتا ہوا بستر پر لیٹ رہا۔ "کیا وقت ہے؟ کیا تمیز داری ہے۔ سردی کے موسم میں کسی شخص کو دروازہ پیٹ پیٹ کر تین بجے رات کو سوتے سے جگانا۔ اس کی نیند خراب کرنا اور پھر ایک لغویات کے لئے۔"

سلیم نے اس کی بات کا جواب نہ دیا۔ ایک گوشے میں نسیمہ کے ماموں کا ستار رکھا ہوا تھا جسے وہ اپنی جان سے زیادہ عزیز سمجھتا تھا۔ سلیم نے ستار اٹھا کر بجانا شروع کیا ——— "تان تان تنوم تنوم ———"

نسیمہ کا ماموں گھبرا کر اٹھ بیٹھا۔ بولا "سلیم خدا کے لئے میرے ستار کو ہاتھ نہ لگاؤ۔"

سلیم نے جواب دیا "آپ نے یہ پہلے ہی سے سمجھ رکھا ہے کہ میں چلا گیا۔ میں یہ سمجھ لوں گا کہ آپ کمرے میں تشریف فرما ہیں۔ جو میرا جی چاہے گا کروں گا ——— تن تن تان تان ———"

"دیکھو میاں سلیم میں تمہیں سمجھاتا ہوں اپنی شرارتوں سے باز آؤ۔ مجھے اس قسم کی بے ہودہ باتیں پسند نہیں۔"

"آپ کمرے میں تشریف ہی کب رکھتے ہیں تن تن تنوم۔ تان تنوم۔ تان۔ تان ——— خدا کے لئے میرے ستار پر رحم کرو یہ میرے پاس بیس برس سے ہے اور ابھی میں نے تین روپے خرچ کر کے اس کے تار بدلوائے ہیں۔ اس زمانے کے چھوکروں کو پیسے کا ڈر ہی نہیں۔ گویا تین روپے کچھ ہوتے ہی نہیں۔"

"اچھا تو آپ میری بات منظور کرتے ہیں؟"

"کون سی بات؟"

"روپے کی لالچ میں نسیمہ کی شادی اس اجڈ فوجی افسر سے نہ کیجئے۔"

"یہ نہیں ہو سکتا۔"

"ایسا تو ہو کر رہے گا ——— تان تنوم تان تن تن تن تنوم تنوم تان ———"

"ہائے میرا ستار ناس ہوا۔"

"ہائے میری نسیمہ کی زندگی ناس ہو تن تن تان تان تان۔"

"ہائے میرے گزرے ہوئے بدشباب نشانی ستار۔"

"ہائے میرے مرحوم چچا کی نشانی نسیمہ تان تان تن تن تان تان تنوم تنوم تن تن تن ———"

"بوڑھے زمیندار نے تنگ آ کر کہا "آخر تم کیا چاہتے ہو؟"

سلیم نے جواب دیا "بس یہی کہ اس فوجی افسر کے ساتھ نسیمہ کی شادی نہ ہو۔ تنوم تنوم تن تن۔"

"رسالدار بہت ہی بدمزاج ہے۔"

"یہی تو میں بھی کہتا ہوں ——— تان تان تان خدا کے لئے ستار رکھ دو اور انسانوں کی طرح بات کرو۔"

"خدا کے لئے مجھے ستار بجانے دیجئے۔ تن تن تنوم تنوم تان تان تان تان تنوم ———"

معلوم ہوتا تھا کہ سلیم اب ستار کو توڑ ہی ڈالے گا۔

زمیندار نے کہا۔ "اگر میں نے اب منگنی فسخ کی تو رسالدار مجھے جان سے مار ڈالے گا۔"

"بس اتنی سی بات۔ اسے آپ مجھ پر چھوڑ دیجئے۔ اگر اس جاہل رسالدار نے شادی کا ارادہ ترک کر دیا تو نسیمہ اپنی پسند کے مطابق شادی کے لئے آزاد ہو گی۔ تن تن تن تان تان ———"

"ہاں میاں سلیم ہاں۔ خدا کے لئے اب تو میرا ستار خراب نہ کرو۔"

"تن تن تن تان تان تان تن تنوم تنوم تن تن ———"

"بوڑھے زمیندار نے بگڑ کر کہا۔ "اب کیا شرارت ہے؟"

سلیم نے قہقہہ لگا کر جواب دیا۔ "یہ خوشی کا نغمہ ہے۔ اب ذرا یہ بتا دیجئے کہ وہ جاہل رسالدار رہتا کہاں ہے؟"

[illegible] فوجی افسر ہے۔ اول تو [illegible] مستقل ہو جائے گا۔ [illegible] کوئی ایسی ویسی بات زبان سے نکل گئی تو تمہیں جان سے مار ڈالے گا۔

سلیم نے جواب دیا "دیکھا جائے گا۔"

یہ کہہ کر وہ رسالدار کے مکان روانہ ہوا۔ اور پانچ بجے کے قریب وہاں پہونچا۔ دروازے پر دستک دی۔ صدائے برنخاست سلیم نے چیخنا شروع کیا۔ اجی رسالدار صاحب! اجی رسالدار صاحب!

اندر سے بھیانک آواز آئی۔ کون بدتمیز شور مچا رہا ہے؟

سلیم نے مودبانہ لہجے میں جواب دیا "سرکار ذرا نیچے تشریف لائیے۔ میں زمیندار صاحب کا ایک ضروری پیام لے کر حاضر ہوا ہوں"

بھاری قدموں کی آہٹ ہوئی۔ مکان کا دروازہ کھلا۔ رسالدار باہر نکلا۔ تقریباً پچاس سال کی عمر۔ اچھی صحت۔ بڑی بڑی مونچھیں۔ پُر رعب چہرہ۔ آنکھوں سے خونخواری ٹپکتی تھی۔ کڑے تیور سے بولا۔ کہیئے کیا کام ہے؟

سلیم نے جواب دیا۔ میں اندر بیٹھ کر عرض کر سکتا ہوں۔"

رسالدار اسے اپنے کمرے میں لے گیا دیواروں پر ہر طرف طرح طرح کے ہتھیار آویزاں تھے۔ بستر کے سرہانے کرچ تھی پہلو میں رائفل اور میز پر دو ریوالور۔

ہتھیاروں کو دیکھ کر پہلے سلیم کسی قدر گھبرایا۔ پھر اس نے سوچا کہ جب میں دنیا میں چار ساڑھے چار گھنٹوں کا مہمان ہوں تو پھر موت سے ڈرنا کیسا۔

رسالدار نے اس سے کہا "اب آپ اپنا مقصد بتائیے۔"

سلیم نے کہا "آپ زمیندار صاحب کی بھانجی سے شادی کرنا چاہتے ہیں؟"

"ہاں۔"

"آپ اس کے ساتھ شادی نہیں کر سکتے۔"

مجھے کون روک سکتا ہے۔ جوان کی تدبیل بھی جانتی ہے۔"

"میں روکتا ہوں۔"

تم کون ہو؟

"اس کا چچیرا بھائی۔"

رسالدار عبداللہ نے اپنی بڑی بڑی مونچھوں پر تاؤ دے کر سلیم کے چہرے پر نظر دوڑائی۔ چھریرے بدن کا خوبصورت نوجوان مگر چہرے پر غضب کی مستقل مزاجی بولا جا لڑکے جا۔ مجھے تیری نوجوانی پر رحم آتا ہے۔"

سلیم نے جواب دیا "مجھے رحم کی ضرورت نہیں۔"

"کیا تو اپنی زندگی سے تنگ آچکا ہے جو مجھ سے لڑنے آیا ہے؟"

اور کیا تو اپنی زندگی سے تنگ آچکا ہے جو میری چچیری بہن کے ساتھ شادی کرنا چاہتا ہے۔ دیکھ میں سینکڑوں آدمیوں کو تلوار کے گھاٹ اتار چکا ہوں۔ اس وقت مجھ سے بڑا شمشیر زن دنیا کے پردے پر موجود نہیں۔

"مجھے بھی کسی ایسے ہی مرد میدان کی ضرورت تھی جو میرے مقابلہ کی تاب لا سکے۔"

رسالدار نے شیر کی طرح گرج کر کہا کیا تو واقعی مجھ سے لڑنا چاہتا ہے؟

سلیم نے میز پر گھونسہ مار کر جواب دیا اور کیا تو مذاق سمجھتا ہے؟

دیکھ تیری ماں سر پر ہاتھ دھر کر روئے گی۔

خوب میں اپنی ماں کو پہلے ہی رو چکا۔ بتا کس چیز سے لڑے گا؟ تلوار سے یا بندوق سے یا ریوالور سے لڑے گا؟ میز پر جو دو ریوالور پڑے تھے ان کی طرف ہاتھ بڑھا کر سلیم نے کہا "آ ریوالور ہی سے لڑلیں۔ ایک ریوالور تو لے۔ ایک مجھے دے۔"

رسالدار نے ریوالوروں کو ہٹاتے ہوئے کہا۔ میاں صاحبزادے آتشیں اسلحات کو ہاتھ نہ لگاؤ۔ ان سے کھیلنا مذاق نہیں جان کا خطرہ رہتا ہے۔"

سلیم نے جواب دیا تو مرنے سے ڈرتا ہی کون ہے؟ کیا میں بھی تمہاری طرح بزدل ہوں میں بزدل ہوں۔ اتنا مشہور فوجی افسر!

واہ کیا کہنا میرے رسالدار بہادر کا جب ہی تو موت سے تھر تھر کانپ رہے ہو۔

"میں خوف سے نہیں کانپ رہا ہوں بلکہ اس وقت سردی زیادہ ہے۔"

اگر خوف سے نہیں کانپ رہے ہو تو مجھ سے لڑو۔"

رسالدار نے نرمی سے کہا میاں لڑنے جھگڑنے سے کیا فائدہ۔ شریفوں کی طرح بیٹھ کر بات چیت کرو۔ آخر تم چاہتے کیا ہو؟

سلیم نے اپنا سوٹ درست کرتے ہوئے جواب دیا بس یہی کہ تم نسیمہ کے ساتھ شادی کا خیال ترک کر دو۔"

رسالدار نے کہا صاف بات یہ ہے کہ میں تو زمیندار صاحب کی بھانجی کے ساتھ خود ہی شادی کرنا نہیں چاہتا تھا۔ وہ سولہ سترہ برس کی جوان لڑکی اور میری پچاس سال کی عمر۔ اس سے بڑے تو میرے لڑکے ہیں مگر زمیندار صاحب میری جائداد کی لالچ میں مجھے بری طرح گھیرے ہوئے تھے۔ میں تمہارا مطالبہ پورا کرنے کے لئے بخوشی تیار ہوں مگر دشواری یہ ہے کہ تم نے مجھے دھمکیاں دی ہیں اور میں آج تک کسی دھمکی سے مرعوب نہیں ہوا۔"

"سلیم نے جواب دیا" اجی حضرت میں اپنی ساری دھمکیاں واپس لیتا ہوں۔ آپ تو میرے باپ کے برابر ہیں۔ اور پھر اتنے بڑے نامور فوجی افسر ہیں بھلا آپ کو کیا دھمکی دوں گا۔ کہیئے تو دست بستہ آپ سے معافی مانگ لوں۔"

رسالدار نے اس کی پیٹھ پر آہستہ سے تھپکی دے کر کہا۔ جب یہ بات ہے تو مجھے تمہاری خواہش منظور ہے۔ میں تمہاری چچیری بہن کے ساتھ شادی کا ارادہ ترک کرتا ہوں۔"

سلیم نے کہا۔ تو از راہ کرم مجھے یہ لکھ کر دے دیجئے۔

رسالدار مسکرا کر بولا میاں صاحبزادے تم ہو بڑے ذات شریف آسانی سے ٹلنے والے نہیں۔ یہ کہہ کر اس نے شادی سے انکار کا خط نسیمہ کے ماموں کے نام لکھ دیا

# بنیادی مقصد
## اور تعمیر قوم

[illegible]

[illegible] کے غلط تصور کو جو [illegible] کے بارے میں لاعلمی کی بنیاد [illegible]

تاریخ شاہد ہے کہ [illegible] اور ترقی یافتہ [illegible] انسانی [illegible] علمی کے تاریک ادوار کی صدیوں سے منزلوں [illegible] ہیں۔ زیادہ افسوس کا مقام تو یہ ہے کہ موجودہ ترقی پذیر زمانہ میں بھی [illegible] عالمگیر جہالت کو جاری رہنے دیا گیا جس کے باعث [illegible] ایسے تعفن [illegible] کا تعفن سایہ بن کر [illegible] زمانہ [illegible] جس کا عمل جاری تھا کئی ہزار سال [illegible] لٹریچر اور مختلف مذاہب کے خواہش [illegible] حیثیت میں جنسی تربیت سے بھرے پڑے ہیں ہماری مقدس کتابیں [illegible] کے معلومات میں [illegible] قدر واضح طور پر [illegible] ہیں کہ ہماری [illegible] سماجی [illegible] ہیں [illegible] ہے ممکن ہے کہ ماحول کا اثر [illegible] جو [illegible] رکاوٹ [illegible] ہے وہ روایتی [illegible] ہے۔

[illegible] کے دور کے بغیر قوم کے اس [illegible] بنیاد کو خدشوں سے پاک کرنا ممکن نہیں سماج کی یہ خود فریبی بدقسمتی سے اس شاخ کو قطع کر رہی ہے جس پر اس کا نشیمن آباد ہے۔

یہ ضروری ہے نہ مناسب کہ تربیت جنسی بحیثیت ایک مستقل مضمون کے پڑھایا جائے جہاں حصول صحت کے لئے نونہالوں کو اور بہت سی باتیں بتلائی جانی چاہئیں۔ اس کل کو جز کے طور پر مناسب اوقات میں نہایت پاکیزہ طریقہ پر تربیت جنسی بھی دی جا سکتی ہے۔ اگر اس اصول کو تسلیم کر لیا جائے کہ تربیت جنسی ہماری نوخیز نسل کو دی جانی چاہئے

سوال [illegible] ہے کہ [illegible] تکمیل [illegible] جنسی [illegible] جانے [illegible] آپ [illegible] تعلیمات [illegible] آپ [illegible] طلب پیدا [illegible] آپ [illegible]

ایک اور [illegible] پسند [illegible] ہے کہ [illegible] تربیت [illegible] جو مذہب سے [illegible] مذہب [illegible] کے بنیادی مقاصد [illegible] نے جنم لیا [illegible] ذریعہ بنا دیا جاتا ہے [illegible] جدوجہد [illegible] زیادہ [illegible] میں [illegible] جنسی [illegible] کی ہے [illegible] انسانی [illegible]

صحت [illegible] آج تک انسانی جسم فی الاسلام ہی کو روتا [illegible] ماہرین نفسیات کے مطالعہ [illegible] ہے کہ جسم انسانی اور اس کے [illegible] ایک اور غیر بنیادی عنصر کا تسلط ہے جس کو نفس کہتے ہیں۔ آپ سب جانتے ہیں کہ نفسیات کی بنیادوں میں جو اہم ترین عنصر کارفرما ہے وہ "جنس" ہے۔ ارتقاء انسانی میں جنس وہ خشت اول ہے جس پر سماج کی تعمیر کا انحصار ہے۔ یہ وہ توانائی ہے جس کا صحیح استعمال آدمی کو انسان بنا سکتا ہے اور جس کا غلط استعمال طرح طرح کے وسواسوں کا باعث بن کر فرد اور فرد سے قوم کو انحطاط پذیر کر دیتا ہے

بقیہ صفحہ ۱۱ پر

سلیم ۶½ بجے۔ سالدار سے رخصت ہو کر سات بجے کے قریب نسیمہ نے ماموں کے گھر پہنچا زمیندار صاحب دیوان خانے میں بیٹھے ہوئے حقے سے شغل فرما رہے تھے۔ سلیم کی صورت دیکھتے ہی بولے۔ اب تم پھر مجھے تنگ کرنے آگئے؟

سلیم نے جواب دیا میں آپ کو تنگ کرنے نہیں۔ بلکہ خوش خبری سنانے آیا ہوں۔ رسالدار صاحب نے شادی سے انکار کا خط لکھ دیا۔"

زمیندار نے حیرت سے چونک کر پوچھا کیا تم واقعی اس بدمزاج رسالدار کے پاس گئے تھے؟

"جی ہاں"

ہو نہیں سکتا وہاں اگر جاتے تو زندہ بچ کر نہیں آسکتے تھے۔"

اجی دیکھیے یہ رہا رسالدار کا خط!

زمیندار نے خط لے کر متحیر نگاہوں سے دیکھا۔ اور بولا تم نے اس پر کیا جادو کر دیا۔ وہ تو بہت ہی ضدی شخص ہے۔"

اور کیا میں کم ضدی ہوں! لائیے اس خوشی میں آپ کو ستار کا ایک نغمہ تو سنا دوں۔"

یہ کہہ کر وہ مکان کے اندر بھاگا۔ زمیندار صاحب اس کے پیچھے شور مچاتے ہوئے "دیکھو خبردار۔ میرا ستار خراب نہ کرنا۔ ورنہ مجھ سے برا کوئی نہ ہوگا۔"

سلیم نے اندر جا کر نسیمہ کو دیکھا وہ غسل خانے میں تھی سلیم نے چیخنا شروع کیا۔ نسیمہ نسیمہ جلد باہر نکلو۔"

سلیم کی آواز سن کر نسیمہ جلدی سے غسل خانے سے باہر نکلی۔ بالوں سے ٹپکنے والے پانی کے قطروں نے اس کے حسن کی جاذبیت اور بھی بڑھا دی تھی۔ سلیمہ نے کہا "آج صبح صبح کیسے راستہ بھول گئے۔ ماموں جان کہتے تھے کہ تم تین بجے رات کو بھی آئے تھے خیر تو ہے۔ کیا بات ہے؟

زمیندار نے کہا بات کیا ہے۔ تیرے چہیرے بھائی کا دماغ خراب ہو گیا۔ ساری رات خود بھی پریشان رہا۔ اور دوسروں کی بھی نیند حرام کی۔"

"نسیمہ بولی۔ آخر یہ کیا کرتے رہے۔"

زمیندار نے کہا انہی سے پوچھو۔"

سلیم بولا۔ اب اس ابلہ رسالدار کے ساتھ تمہاری شادی نہیں ہوگی۔ میں نے اس سے خط لکھوا لیا۔ ماموں صاحب نے مجھ سے وعدہ کر لیا کہ اب تم شادی کے معاملے میں آزاد ہو گی۔ تمہاری شادی وہاں ہو گی جہاں تم چاہو گی۔

نسیمہ نے سر جھکا کر کنکھیوں سے سلیم کی طرف دیکھا۔ بوڑھے زمیندار کی تجربہ کار آنکھوں نے نسیمہ کی دزدیدہ نگاہوں میں سب کچھ دیکھ لیا وہ سب کچھ سمجھ گیا۔ بولا سلیم میں نسیمہ کے ساتھ تمہاری شادی منظور کرتا ہوں۔

سلیم کے دل کی حرکت تیز ہو گئی پیشانی پر پسینہ آگیا بولا "میری شادی نسیمہ کے ساتھ نہیں میں ان کی زندگی برباد کرنا نہیں چاہتا میں آپ کے پاس صرف اس لئے آیا تھا۔ کہ اپنے مرحوم چچا کی واحد یادگار نسیمہ کو بوڑھے رسالدار کے عذاب سے نجات دلاؤں اور اسے اپنا وصیت نامہ دے دوں۔"

زمیندار نے پوچھا "وصیت نامہ! کیسا وصیت نامہ؟"

میرا وصیت نامہ میں نے اپنی جائداد نسیمہ کے نام منتقل کر دی ہے۔"

یہ کیوں؟

آج بجنے والے ہیں میں اب اس دنیا میں گھنٹہ سوا گھنٹے کا مہمان ہوں میں اب گھر جا رہا ہوں۔ مرنے کے لئے۔"

نسیمہ سر جھکائے خاموش کھڑی تھی اس نے گھبرا کر سلیم کی طرف دیکھا۔ بولی۔ آج تمہیں کیا ہو گیا ہے کیسی باتیں کر رہے ہو۔ اپنی موت کا علم بھی کسی کو ہوا ہے۔

سلیم آہ سرد بھر کر بولا "ہاں نسیمہ مجھے اپنی موت کا علم ہے۔ میں نے کل ایک زہریلا پھول سونگھ لیا تھا اس کی سمیت سے میں آج نو بجے دن کو مر جاؤں گا۔"

نسیمہ نے پوچھا تم سے یہ کس نے کہا؟

"سلیم نے جواب دیا ڈاکٹر نے۔"

"کون ڈاکٹر؟"

ڈاکٹر بدری داس جو ملک میں سمیات کے سب سے بڑے ماہر ہیں اور جن کی تشخیص کبھی غلط نہیں ہوئی۔ ڈاکٹر بدری داس کا نام سن کر نسیمہ اور اس کے ماموں دونوں نے قہقہہ لگایا سلیم نے تعجب سے ہنسنے کا سبب پوچھا نسیمہ دوڑ کر کمرے کے اندر سے ایک روزنامے کا پرچہ اٹھا لائی۔ اور ایک مضمون کی طرف اشارہ کرتی ہوئی بولی۔ اپنے ڈاکٹر بدری داس کا حال تم خود پڑھ لو۔"

سلیم نے پڑھنا شروع کیا۔ اخبار میں لکھا تھا:۔

"افسوس ہے کہ ہمارے شہر کے نامور ماہر طب ڈاکٹر بدری داس کا دماغی توازن دفعتاً بگڑ گیا۔ ناظرین کو معلوم ہوگا کہ وہ ملک میں سمیات کے سب سے بڑے ماہر تھے اور ہمیشہ زہریلی چیزوں کی تحقیقات میں مصروف رہتے تھے۔ سمیات پر غور و فکر کی کثرت سے ان کے ذہن میں یہ خیال بیٹھ گیا کہ جو شخص بھی ان سے ملنے آتا ہے وہ کسی زہر کے زیر اثر ہے۔ چنانچہ رات کو نو بجے کے قریب اپنا مطب بند کرتے ہوئے ان کا دماغی توازن بالکل بگڑ گیا۔ اور انھوں نے اپنے دواخانے کی تمام شیشیاں۔ دوائیں اور فرنیچر یہ کہہ کہہ کر دیوانہ وار باہر سڑک پر پھینکنا شروع کیا کہ یہ دوا بھی زہریلی ہے یہ کرسی بھی زہریلی ہے۔ یہ میز بھی زہریلا ہے ان کی اس حرکت سے کئی راہگیر سخت مجروح ہوئے۔ پولیس نے انھیں بڑی مشکل سے قابو میں کیا۔ اور وہ ایک بجے رات کی ٹرین سے آگرے کے پاگل خانے روانہ کر دیئے گئے۔"

سلیم نے اخبار ہاتھ سے رکھ دیا اور نسیمہ کی طرف دیکھ کر بولا "نسیمہ۔"

"نسیمہ نے آہستہ سے کہا "سلیم"

دونوں کی آنکھوں میں آنسوؤں کے دو دو قطرے تھے۔

صحت عامہ کا سالانہ چندہ

| اندرون ملک | بیرون ملک | سالانہ مکمل فائل فی جلد |
| --- | --- | --- |
| ۸ روپے | ۱۸ روپے | ۱۰ روپے |

# احتیاط علاج سے بہتر ہے

## میوے

ہر قسم کے میوے میں سب سے زیادہ حصہ پانی کا ہوتا ہے۔ شاید یہ کہنا مبالغہ نہ ہو کہ جب ہم میوہ کھاتے ہیں تو گویا خوشبودار پانی پیتے ہیں۔ میوہ میں ۷۰ سے ۹۰ فی صد تک پانی پایا جاتا ہے۔ میوہ کے استعمال سے معدی نالی کا عمل تیز ہو جاتا ہے۔ میوہ میں البتہ معدنی وہ واحد نوع ہے جو غذائیت کی حامل ہوتی ہے۔

## بھاجی ترکاری

بھاجی ترکاری میں بھی بعض ایسی قسمیں ہوتی ہیں جو میوہ جات سے زیادہ ملتی جلتی ہوتی ہیں مثلاً ککڑی۔ ٹماٹو وغیرہ۔ اس قسم کے ترکاریوں میں پانی بڑی مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ البتہ بعض ایسی ترکاریاں بھی ہوتی ہیں جس میں ٹھوس مادہ زیادہ ہوتا ہے۔ مثلاً مٹر۔ سیم۔ آلو۔ گوبی وغیرہ ان میں زیادہ تر نشاستہ پایا جاتا ہے۔

## خوشبویات اور نامیاتی ترشے

پروٹین۔ کاربو ہائیڈریٹس کا کوئی خاص مزہ نہیں ہوتا ہے مختلف اقسام کی غذاؤں کے مختلف مزے دراصل ان میں پائی جانے والی خوشبویاتی مادے اور نامیاتی ترشوں کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ البتہ اشیاء جن میں زیادہ ترشکہ پائی جاتی ہے اپنے مزے اور خوشبو کے لئے کسی دوسرے خوشبودار جز کے مرہون منت نہیں ہوتے ہیں۔ خوشبویات یا نامیاتی ترشوں سے غذائی اشیاء کی افادیت پر زیادہ اثر نہیں پڑتا ان سے صرف انسانی ذوق نفاست کی تشفی ہوتی ہے!

## مناسب غذا

تجربات سے پتہ چلا ہے کہ پروٹین کاربو ہائیڈریٹس اور دیگر اجزا کا مناسب تناسب غذا کی افادیت کے لئے ضروری ہے۔ اوسط طور پر ایک غذا ضروری ہے جس میں کم از کم ۱۰۰ گرام یا ۳۵۶ اونس پروٹین اور اسی مقدار میں دھیات ۲۰۰ گرام یا ۱۲۳۶ اونس کاربو ہائیڈریٹس شامل ہوں۔ افراد کی مشاغل کے لحاظ سے اس اوسط میں کمی اور زیادتی ممکن ہے۔

## بقیہ صفحہ ۹ تربیت جنسی

جنس کا جذبہ ان جذبات میں سے ہے جن پر انسان بھوک اور پیاس جیسے خواہشات کے برخلاف ایک غیر معین مدت تک قابو پا سکتا ہے۔ مگر اس کے لئے ضرورت ہے کہ ہر نوجوان جس میں احساس جنسی پیدا ہونے لگا ہو اس کے حقائق اور اقدار سے واقف ہو اور جوانی کی تلاطم خیز توانائیاں کو صحت بخش مشاغل میں صرف کیا جائے۔ نقطہ نگاہ ہمارے محکمہ تعلیمات کے لئے دعوت فکر ہے۔ علم اگر روشنی ہے تو کوئی وجہ سمجھ میں نہیں آتی کہ کیوں نوجوان کی جنسی راہ میں تاریکی کو پرورش کر کے اس کو ٹھوکریں کھانے کے لئے چھوڑ دیا جائے جو لازمی طور پر نہ دکھنے والے حادثات کا باعث ہو کر نسل انسانی کی جڑوں کو کھوکھلا کر چکی ہے۔

اس میں شک نہیں کہ حیات حاضرہ کی مہنگی کشمکش قدرت اور اس کے عطا کردہ وسائل سے بغاوت ہمارے حیاتیاتی انحطاط کے حصہ دار ہیں مگر جنسی صحت کو جو نسل انسانی کی سنگ بنیاد ہے ماحول کی سیرت سازی کے خوش عقیدہ پر بہت چھوڑا گیا۔ اب اس کو علم کی روشنی میں لانے سے گریز کرنا نسل انسانی کو منقطع کرنے کے برابر ہوگا۔

اس نقطہ نگاہ کو ممکن ہے کہ میرا پیشہ درانہ غلو سمجھا جائے۔ میں آپ کو یقین دلاتا ہوں کہ علاج معالجہ کی دنیا سے ہٹ کر اگر آپ ایمانداری کے ساتھ ہماری سماج اور اس کی جنسی صحت کا موازنہ کر سکیں تو آپ کو نسل انسانی ایسے طوفان میں متردد اور پراگندہ نظر آئے گی جس سے محفوظ حالت میں نکل آنے کے لئے ممکن ہے کہ ربع صدی کی سعی پیہم بھی ناکافی ہو۔ دانستہ و نادانستہ غلط کاریاں انتہائی ناسور کو زندہ و صحت سے کوسوں دور اجسام متردد اور ذہن سے محروم ہیں۔ انہیں یہ سب کے سب لاعلمی کی راست پیداوار ہیں ان حالات میں بے سمجھی قسم کے خوش عقیدت روایات کی پابندی کا نامعقول دستور حقائق سے دوچار ہونے میں جھجک سے تعمیر قوم ممکن نہیں۔ قوم کی اس نازک حالت میں اس کی نامندائی صرف اس کا نوحہ ہی کر سکتا ہے۔

## لمبی عمر کا راز

بعض ماہرین کا خیال ہے کہ کسی شخص کے لئے لمبی عمر کا یقینی ذریعہ صرف یہ ہے کہ وہ جو عمر والے آباؤ اجداد کی اولاد ہو لیکن یہ اپنے بس کی بات نہیں کہ ہم نے جب طبعی عمر حاصل کر لی ہے تو دوسرے ذرائع سے مدد لینی چاہئے ایسے اسباب جو عمر پر اثر انداز ہوتے ہیں اور زندگی کو کم کرتے ہیں ان سے پرہیز کر کے طبعی عمر حاصل کی جا سکتی ہے جو فی پریشانی غیر مستقل مزاجی غم و غصہ اور اس قسم کے دوسرے جذبات جن سے اعصاب پر غیر معمولی بار پڑتا ہے عمر کم کرنے والے اسباب میں بہت اہمیت رکھتے ہیں مضبوط جسم و جثہ کے لوگ جو جسمانی مشقت پر زیادہ قادر ہوتے ہیں اکثر ان کی یہی قدرت ان کی عمر کو گھٹانے کا سبب بن جاتی ہے ایسے لوگ عام طور پر طبعی حد سے زیادہ مشقت کرتے ہیں۔ اور اس کے نتیجے میں ان کے عضلات تھک جاتے ہیں۔ ان میں چربی جمع ہونے لگتی ہے۔ ان کی ساختوں کی لچک ختم ہو جاتی ہے خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے۔ رگوں اور قلب کی دیواروں میں نقائص پیدا ہو جاتے ہیں اور نظام ہذا لمبی عمر کا ساتھ دینے کے قابل نہیں رہتا۔ پوری غذا مناسب ورزش اور کافی آرام سے ان خطرات کا تدارک کیا جا سکتا ہے۔ زندگی کو کم کرنے والے اسباب میں یہ امر بھی اہم ہے کہ نہیں رکھتا کہ اکثر اشخاص میں تعدیہ کے مختلف مراحل وجود تو ہیں جو انکی عمر کو کم کرتے رہتے ہیں مثلاً دانت تو ہیں یا پھر ہڈی کی ہڈیوں کے جوڑ میں یا بدن کے کسی دوسرے حصہ میں مزمن تعدیہ وجود ہوتا ہے تو ان کے زہریلے مواد جسم میں جذب ہوتے رہتے ہیں اور عرصہ دراز تک اس صورت حال کے جاری رہنے سے جسم کی بیخوں میں جھلکتے تغیرات واقع ہو جاتے ہیں۔ بے کاری مفلسی اور بے پیری کی حالت بھی عمر کو گھٹا دیتی ہے۔ خوشحالی اور فارغ البالی سے طبعی عمر تک زندہ رہنے میں مدد ملتی ہے۔ بعض ماہرین کے اعداد و شمار سے ظاہر ہوتا ہے کہ بڑھاپے میں جن لوگوں کو کوئی وظیفہ ملتا ہے جس کو علم کے ہتھیار سے آراستہ کر کے زندگی کے کارزار کے لئے تیار کرنا ضروری ہے۔

خوش تو ہیں ہم بھی جوانوں کی ترقی سے مگر
لب خنداں سے نکل آتی ہے فریاد بھی ساتھ

سماج کی پیچیدہ پریشانیوں کو دور کر کے انسان کو طبعی عمر تک پہنچانے اور قوم کو مستقل مزاجی پر قائم رکھنے کے لئے ضروری ہے کہ مولوی فکر سے محنت مزدور سے علم مدرسے اور ان سکان سے تربیت جسمانی اور تربیت جنسی کی تدریج سے ہمارے کارکنوں کو بھیجنے کے قابل بنائیں۔

# جسم انسانی کی بالیدگی اور تحفظ کا فریضہ

## غذا کی افادیت اور ہماری صحت

ہم صبح سے شام تک غذا معلوم کتنی انواع و اقسام کی اشیاء چٹ کر جاتے ہیں صبح ہوئی کچوڑی، قیمہ، پاپڑ، دوپہر میں طرح طرح کے سالن مٹھائی، میوہ شام میں چائے، بسکٹ، رات میں بھی یہی حال ہوتا ہے لیکن ان تمام اشیاء کا تجزیہ کیا جائے تو یہ حقیقت آشکارا ہوگی کہ صرف چھ اجزا سے یہ تمام غذا ترتیب پاتی ہے اس میں پروٹین ہوتے ہیں۔ کاربوہائیڈریٹس چربی، پانی، نمکیات اجزا اور بعض خوشبویات نامیاتی ترشے وغیرہ۔ ساتویں جز کا اضافہ کر لیا جائے تو وٹامنز کو بھی ان میں شمار کر لیجئے۔ وٹامنز کے متعلق ہمارے معلومات کافی ترقی پا چکنے کے باوجود محدود ہیں۔ ان کے متعلق ہم صرف یہ جانتے ہیں کہ غذا کی افادیت اور علاج کے لئے ان کی موجودگی ضروری ہے اس سے آگے ہمارا علم اندھیرے میں ٹٹولنے کی طرح ہے!

روزمرہ۔ جیسے اور مالی حالت کے لحاظ سے غذا میں استعمال ہونے والی اشیاء کی رنگارنگی بھی بہت کچھ بدلتی رہتی ہے۔ ذرا آئیے اور ترتیب سے ان اشیاء کی جماعت بندی کر دی جائے تو پتہ چلے کہ روزانہ غذا کی غرض سے استعمال میں آنے والے اشیاء حسب ذیل عنوانات کے تحت بآسانی تقسیم کئے جا سکتے ہیں

(۱) گوشت بشمول مچھلی وغیرہ۔
(۲) چربیاں بشمول دھنیات اور تیل وغیرہ۔
(۳) دودھ اور دودھ کے حاصلات۔
(۴) انڈے۔
(۵) اجناس۔
(۶) نشاستہ اور شکر۔
(۷) میوے۔
(۸) بھاجی ترکاری
(۹) خوشبویات بشمول نامیاتی ترشے وغیرہ۔

دیکھیں ان مختلف اقسام اشیاء میں کیا کیا اجزا پائے جاتے ہیں اور کہاں تک جسم انسانی کی بالیدگی اور تحفظ کا فریضہ پورا کرتے ہیں۔

### گوشت بشمول مچھلی

گوشت (۶۰) فی صد پانی، (۲۰) فیصد پروٹین اور (۲۰) فی صد چربی سے مل جل کر بنتا ہے یہ تناسب خاص خاص حالات میں تھوڑا بہت تبدیل بھی ہو جاتا ہے۔ ان اجزا کے علاوہ محدود مقدار میں بعض نمک اور خوشبویات بھی پائی جاتی ہیں۔ خوشبودار اجزاء گوشت کے پختہ دپز کے عرصہ میں شوربے میں شامل ہو جاتے ہیں لیکن پروٹین اس میں حل نہیں ہو سکتا یہی حال مچھلی کے گوشت کا ہوتا ہے۔ البتہ مچھلی کے گوشت میں چربی بہت کم ہوتی ہے بجائے ۲۰ فی صد کے اس کا تناسب صرف ۶ فی صد ہوتا ہے۔

### چربی بشمول دھنیات

بعض اشیاء میں دھنیات کے استعمال میں ان کی متقابل افادیت کا بہت غلط تصور قائم کر لیتے ہیں۔ واقعہ یہ ہے کہ ایک قسم کے تیل کو کسی دوسرے قسم کے تیل پر کوئی فوقیت حاصل نہیں ہوتی اور ان کے استعمال کی ارزانی دراصل ان کے دستیاب ہو سکنے کی سہولت پر منحصر ہوتی ہے۔ البتہ دودھ سے حاصل کیا ہوا خالص گھی ضرور فوقیت رکھتا ہے ورنہ غیر خالص گھی سے خالص نباتاتی تیل زیادہ اچھا ہوگا۔

### دودھ اور دودھ کے حاصلات

دودھ کی تمام خوبیاں مختصر طور پر بیان کرنا تقریباً ناممکن ہے۔ اس میں تقریباً تین فی صد پروٹین، چار فی صد دھنیات اور تقریباً ۵ فی صد دودھ کی شکر پائی جاتی ہے وٹامنز اجزا ایک فی صد سے کم ہوتے ہیں۔ اگرچہ دودھ کا سب سے قیمتی جز اس کی دھنیات کو خیال کیا جاتا ہے۔ لیکن اس میں پائی جانے والی پروٹین کی اہمیت کو کسی طرح نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ دودھ ایک قیمتی غذا ہے لیکن اس امر کو کسی طرح نظر انداز نہیں کیا جا سکتا کہ قدرت نے دراصل صرف اسی جانور کے بچوں کے لئے اس کو تمثیلی غذا بنایا ہے مثلاً گائے کا دودھ۔ انسان کے بچے کے لئے اپنی اصلی حالت میں بہترین نہیں ہو سکتا۔ قبل اس کے کہ یہ شیر خوار بچوں کو استعمال کرایا جائے۔ اس میں پانی اور شکر ملا کر مناسب حال بنا لیا جاتا ہے دودھ۔ حاصلات دودھ کی طرح بڑے مفید اور قیمتی ہوتے ہیں۔ پنیر میں عموماً ۳۰ فی صد پروٹین اور چربی پائی جاتی ہے۔ مسکہ میں عموماً ۱۵ فی صد پانی شامل ہوتا ہے۔

### انڈے

انڈوں میں تقریباً ۱۳ فی صد پروٹین اور دس فی صد چربی پائی جاتی ہے۔

### اجناس

چاول، گیہوں، مکئی، گیہوں وغیرہ اجناس میں جو طبعی طور پر خشک اور تیار ہوتے ہوں دس فی صد پانی ۱۱ فی صد پروٹین اور دو فی صد چربی پائی جاتی ہے۔ بقیہ حصہ کاربوہائیڈریٹس پر مشتمل ہوتا ہے

### نشاستہ اور شکر

ہر کھانے کے ساتھ میٹھا دراصل قدرت کے تکلفات کا لازمہ ہے۔ ہمارے کم مستطیع اشخاص اس بار کو برداشت نہیں کر سکتے شکر ہمارے لئے ممکنہ خالص غذا ہے۔ ہماری ہر غذا ہضم سے قبل شکر میں تبدیل ہو جاتی ہے لیکن طرح طرح کی مٹھائیاں بعض وقت بہت نقصان بھی پہنچا دیتی ہیں۔ تیاری کی نفاست اور خوشبو کی لالچ اکثر اوقات مٹھائی کے استعمال میں ہمیں جادہ اعتدال سے ہٹا دیتی ہے۔ اور زیادہ استعمال طرح طرح کی پیچیدگیوں میں مبتلا کر دیتا ہے شکر پوری کی پوری جذب ہوتی ہے۔ اور اس کا یہ جلد پذیری بھی مرض کا باعث بن جاتی ہے

# تندرستی ہزار نعمت ہے

اس لئے آپ اپنی تندرستی کا خیال رکھیں تمام بیماریاں صحت کے کسی نہ کسی اصول کی خلاف ورزی کا نتیجہ ہوا کرتی ہیں آپ کی بہتری کے لئے صحت کے چند اصول پیش کئے جاتے ہیں جن کا ہر وقت پیش نظر رکھنا نہایت ضروری ہے ۔

۱۔ رات کو جلد سو جائیں اور صبح جلد اٹھیں ۔

۲۔ روزانہ دانت صاف کریں نہایا کریں ۔

۳۔ علی الصبح ہوا خوری کے لئے جائیں ہلکی ورزش کریں ۔

۴۔ خوراک میں باقاعدگی ہو غذا ہلکی اور مقوی ہو رات کا کھانا تین گھنٹہ پیشتر کھائیں اور زیادہ تر سبزی کا استعمال ہو دہی، مکھن، لسی، دال، چاول اور موٹے آٹے کی روٹی کا استعمال کریں ۔

۵۔ افیون، شراب اور تمباکو نوشی سے احتراز کریں ۔

۶۔ چائے کوئی اچھی چیز نہیں دودھ بہتر ہے اگر نہ ہو تو چائے کم پئیں اور دودھ کی مقدار زیادہ رکھیں ۔

۷۔ پہلی قدمی بہت ضروری ہے ۔

۸۔ دل میں کسی گندے خیالات کا گذر نہ ہو غموم و فکر مند نہ رہیں اور جسم نفسانیت کی بدعادات کا مرتکب ہرگز نہ رہے ۔

۹۔ ہفتہ میں ایک دن روزہ ورنہ ایک شام فاقہ رکھیں ۔

۱۰۔ پوشاک سادہ لیکن صاف ستھری ہو آب و ہوا موسم کے مطابق ہو ۔

۱۱۔ پرہیزگار نیو میاں بیوی کے تعلقات میں مقویت سے کام لو بداعتدالی صحت کی دشمن ہے محبت صحت بخش ہے محبت کی زیادتی یا غلط استعمال مضر صحت اور محبت نفسانیت میں منتقل ہو جاتی ہے تو صحت کو تباہ کر دیتی ہے ۔

۱۲۔ ہنسو، قہقہے لگاؤ ۔ اولاد و خاندان سے اچھا برتاؤ کرو خوش رکھو اور خوش رہو ۔ وقت پر سو جاؤ وقت پر کھاؤ کام کے ساتھ آرام بھی ضروری ہو کثرت کار سے یا دولت کے لئے صحت برباد نہ کرو ۔

"ابوالقلم"

جلد ۵ | ۲۴ شہریور ۱۳۵۵ ف م | ۱۳ شعبان المعظم ۱۳۶۵ ھ م | ۱۳ جولائی ۱۹۴۶ء | شمارہ ۲۰

# ہفت روزہ باتصویر "دستکاری" دہلی کی صحت پر چار مہم

"آپ کی صحت" کے مستقل کالم میں دستکاری کی ناظرخواتین کو طبی معاملات میں ایسی مستند معلومات مہیا کرتے ہیں جو ابھی تک ہندوستان کے تقریباً تمام نسوانی رسالوں میں مفقود ہے چنانچہ اس اشاعت میں "بچوں کی صحت" قائم رکھنے کے بارے میں کچھ احتیاطیں چند تحقیقی مضامین شائع کئے جائیں گے۔

اس سلسلہ میں "جریدہ صحت عامہ" حیدرآباد کے اس طبی مشہور رسالے سے کئی مضامین اخذ کئے گئے ہیں۔ دستکاری کی ناظرخواتین بچوں کی صحت کے ان مضامین پر سنجیدگی سے عمل کرکے اپنی اور نوخیز نسل کی صحت اور مسرت کا ضرور تحفظ کریں گی

صفحہ اول (اشاعت دستکاری) پر "بچوں کی صحت" کے سلسلہ میں انگریزی قوم کے انتظامات کی تصاویر شائع کی گئی ہیں۔ انگریز قوم ہمیشہ اپنے بچوں کو اپنے بحری بیڑے سے زیادہ اہمیت دیتی ہے۔

انگریز قوم بچوں کی صحت کی نگہداشت اپنے انگریزی بحری بیڑے کی طرح کرتی ہے ہر قوم اپنی بقاء و ترقی، اپنی نوخیز نسل کی درست اور اچھے نگہداشت سے کرسکتی ہے یہ تصاویر ایک انگریزی اسکول کی ہیں۔

(۱) تفریح کے وقت پڑھائی کی طرح دودھ بھی اساتذہ کی نگرانی میں پلایا جاتا ہے۔

(۲) صحت قایم رکھنے کے لئے ذہنی و دماغی صحت بھی ضروری ہے ایک اونچے درجہ کا لڑکا لڑکی کو سبق دے رہا ہے

(۳) اسکول کے بچے اور بچیاں اپنی استانی کے گرد بہت دلچسپی سے بیٹھے ہیں انگریزی قوم بچوں کی صحت اور پڑھائی ہر ضرورت پر برتر رکھتے ہیں۔"

## بیگم شفیع احمد (مدیرۂ دستکاری)

اخبار دستکاری ہفت روزہ (دریا گنج دہلی جس کا سالانہ چندہ پانچ روپیہ مقرر ہے) کی حالیہ اشاعت مورخہ ۹ جون ۱۹۴۶ء میں مندرجہ بالا ادارتی نوٹ صحت پر چار مہم کی ایک کڑی ہے مدیرہ محترمہ کوشش فرما رہی ہیں کہ صحت و عافیت اور صفائی و تندرستی پر مستقل ایک مضمون ہر اشاعت میں پیش کیا جائے چنانچہ یہ کوشش مشکور ہو رہی ہے "دستکاری" نے ایک صحت نواز اخبار کی حیثیت بھی اختیار کرلی ہے جس کی خدمت گزاری ہر اخبار کے لئے لائق مثال اور قابل تقلید ہونی چاہیئے نیز دستکاری کے سبق آموز مضامین، عبرت و بصائر سے معمور افسانے، تاریخی معلومات شاہکار ہوا کرتے ہیں اس اخبار کا مطالعہ ہر خاتون محترم کے لئے ضروری ہے کیونکہ یہ تعلیم نسواں کا حامی، تہذیب نسواں کا علمبردار، حقوق نسواں کا محافظ اور خود خواتین کی دلی آواز ہوا کرتا ہے۔

(ادارہ صحت عامہ)

# ہیضہ کی ہلاکت خیزیاں

(ادارہ صحت عامہ)

مرض ہیضہ جو تخریب انسانیت کی وجہ خاص شہرت اور اہمیت رکھتا ہے۔ اس سے کون فرد بشر واقف نہیں؟ یوں تو دنیا میں ہر مرض ہر بیماری۔ ہر عارضہ خود انسانی جانوں کی تباہی اور بربادی کا سامان فراہم کرنے کا موجب ہوتا ہے۔ لیکن ہیضہ کی ہلاکت خیزیاں اور جان ستانی سکہ کی طرح ہر ایک کے دلوں پر ثبت ہو چکی ہیں اس مرض کا شیوع اور اس کی آمد ایک ہنگامہ جاں کاہ کا پیش خیمہ ہوتی ہے۔ دنیا کا کوئی ملک کوئی صوبہ۔ کوئی ضلع۔ کوئی تعلقہ اور کوئی قصبہ ایسا نہیں جو اس کی ہلاکت آفرینیوں سے محفوظ رہا ہو اور اس کے قیامت خیز واقعات کو گوش گذار نہ کیا ہو آج کل جب کہ اطراف و اکناف میں مرض ہیضہ کا شور و غوغا ہے اور ایسے وقت جب کہ ہیضہ اپنی دست درازیوں کے جوہر دکھانے آمادہ ہے اور اپنے ظالم ہاتھوں کو مظلوم انسانی جانوں کی تباہی کے لئے دراز کر چکا ہے۔ انجمن اطبائے یونانی کی جانب سے اس کے علل و اسباب اور کامیاب علاج پر روشنی ڈالنا قابل آفریں اور لائق ستائش ضرور ہے کہ ان لوگوں کے لئے مشعل راہ ثابت ہو سکے۔ جو غلط مالقدم سے عاری اور غلط اصول پر کاربند نظر آتے ہیں۔ اس مرض کو عربی میں ہیضہ سنسکرت میں بشوچیکا۔ انگریزی میں کالرا اور عرف عام میں قے دست کی بیماری کہتے ہیں

**تاریخ** بیان کیا جاتا ہے کہ اس مرض کا مقام مولود دریائے گنگا اور جمنا کی وادی ہے یہ ہندوستان ہی کا ہے اور وبائی مرض ہونے کے بعد یہیں سے افریقہ و اکناف عالم میں پھیلا اور بیماریوں کی طاعون سے ۱۸۳۱ء میں یورپ تک پہنچا ۱۸۳۲ء میں امریکہ کی سرزمین کو اپنی ظلمت بار کرنوں سے اپنے پر چھا گیا ۱۸۸۴ء اور ۱۸۹۲ء میں یہ پھر یورپ پر جلوہ گر ہو کر شام۔ عرب بلاد ترکی۔ شمالی افریقہ کو اپنی فیض کاری سے مستفیض ہونے کا موقع دیا۔ کوئی موسم ایسا نہیں کہ اس میں اس سے نجات حاصل ہو سکے بلکہ اب ہر موسم میں برابر اجان نظر آتے ہیں مگر موسم گرما اور برسات تو اس کے پھیلنے پھولنے کے خاص دن ہیں۔

**ماہیت** ہیضہ ہی حرکت و ماہیت کا نام ہے جس میں فاسد اور غیر منہضم مواد تمام بدن میں سرایت کرنے کے بعد قوت دافعہ کی شدت کی وجہ سے قے اور اسہال کے ذریعہ دفع ہو جائے۔ اگر وہ مواد امعا کی طرف متوجہ ہو تو اسہال کی کثرت اور متلی میں شدت ہوتی ہے۔ یہ ایک شدید اور متعدی مرض ہے جو موسم گرما خصوصاً برسات میں علی العموم پھیلتا ہے۔ اس کے حملے صرف انسانی جانوں تک محفوص رہتے ہیں اس سے مریض کو بکثرت دست اور قے ہوتے ہیں۔ اعضا میں تشنج ہوتا ہے۔ بدن سرد پڑ جاتا ہے۔ پیشاب اور صفرا کا اخراج رک جاتا ہے جس کی وجہ مریض کی آنکھیں اندر کو دھنسی ہوئیں اور چہرے پر مردنی طاری ہوتی ہو جاتی ہے۔

**اسباب** آب و ہوا کی خرابی اور کھانے کا متغیر اور فاسد ہونا اسباب لازمہ سے ہیں اسی طرح مریض کا قرب و جوار غلیظ اور گندہ ہو۔ متغیر اغذیہ۔ اشربہ پھل سبزیاں اور مٹھائیاں اور دیگر فاسد خورد و نوش کی چیزوں کا استعمال مرض کا موجب ہوتا ہے۔ بیان کیا جاتا ہے کہ مکھیاں اس مرض کو وبا تک پھیلاتی ہیں۔ عام طور پر اس مرض کے اسباب میں فاسد غذا داخل ہے۔ مگر اس کے علاوہ باسی اغذیہ۔ خراب پھل۔ کچا دودھ۔ لسی۔ سوڈا واٹر۔ لیمونیڈ وغیرہ کی بوتلوں کا پانی بھی مرض کا سبب ہو جایا کرتا ہے۔

یہ مرض اکثر ان اشخاص پر حملہ کرتا ہے جو افلاس اور تنگدستی کی وجہ سے ردی اور غیر مناسب غذا کا استعمال کرتے ہیں یا جو اپنی خورد و نوش میں صداقت حال کو ملحوظ نہیں رکھتے۔ اور ضعف معدہ و ہضم کے مریض بدچلنی رنج و الم [illegible] کا بکثرت عادی ہونا۔ جسمانی [illegible] مقامات سے دفعتہً گرم مقامات [illegible] ایسا پیشہ کرنا جس سے طبیعت [illegible] پیدا ہو۔ جسمانی یا دماغی محنت کرنا۔ آبادی میں کوڑا کرکٹ یا گھاس جمع کرنا۔ گنجان آبادی میں رہنا۔ گلے سڑے پھل کھانا۔ تنگ و تاریک مکانات میں رہنا۔ غیر محفوظ اور کھلی ہوئی چیزیں کھانا۔ ثقیل و ہضم غذاؤں کا استعمال۔ میلے کپڑے پہننا۔ کثافت یا بغیر جوش دیئے ہوئے پانی کا پینا۔ خوف زدہ اور [illegible] ہوئے لوگ اس مرض کا [illegible] ہوتے ہیں۔

**علامات** معدہ اور قلب کے علاوہ متلی اور پیاس کا شدید ہونا اور صفراوی قے اس کے علامات ہیں۔ ابتدا مرض میں سستی، کاہلی بے چینی۔ درد سر، فم معدہ پر درد اور بھاری پن۔ کانوں میں مختلف قسم کی آوازوں کا سنائی دینا معمولی طور سے دست و قے کا آنا۔ اوسط مرض میں (جس کو اشتداد مرض کا زمانہ بھی کہا جا سکتا ہے) علی الصباح مروڑ کے ساتھ دست شروع ہو جاتے ہیں۔ کبھی ایک ساتھ یا کچھ وقفہ کے بعد قے اور متلی کا سلسلہ بھی شروع ہو جاتا ہے۔ پیاس میں شدت ہو جاتی ہے۔ مریض کی آنکھیں اندر کو دھنس جاتی ہیں۔ کرب اور خفقان بڑھ جاتا ہے معدے اور آنتوں میں درد ہوتا ہے۔ اس کے بعد انتہائے مرض کی نوبت آتی ہے جس میں قے اور دستوں کے ذریعہ خون کا سیال حصہ کثیر مقدار میں نکل جاتا ہے۔ شکل بگڑ جاتی ہے۔ جسمانی حرارت گھٹ جاتی ہے۔ گرمی کا اثر غالب آ جاتا ہے۔ چہرہ بجھا ہوا اجڑی دار ہو جاتا ہے۔ ناک نکلا

# بیماریوں کا غذائی علاج

قدرت نے ہمیشہ ہی ایسی چیزیں پیدا کر رکھی ہیں جو غذا بخشنے اور بدن کی پرورش کرنے کے علاوہ اپنے اندر شفا بخشنے کی صلاحیت بھی رکھتی ہیں۔ مختلف موسموں میں عام طور پر جو بیماریاں ہوتی ہیں۔ اسی موسم میں ایسی سبزیاں اور پھل بھی پیدا ہوتے ہیں جو ان بیماریوں کو روکتے ہیں۔ اور ان کو دور کرتے ہیں۔ گرمی کے موسم میں پسینہ کی وجہ سے جسم میں بہت سی تبدیلیاں ہوتی ہیں۔ کبھی جسم میں تیزابی کیفیت بڑھ جاتی ہے جس کی وجہ سے گردہ و مثانہ اور معدے کے اعمال میں خرابی آجاتی ہے۔ یا پیشاب میں کمی۔ دل میں قبض اور انتڑیوں کی وجہ سے دماغی بے چینی وغیرہ پیدا ہوتی ہے۔ ان تکالیف کے لئے قدرت نے کھیرا۔ ککڑی۔ تربوز۔ خربوزہ۔ لوکی۔ بیل۔ انار۔ نارنگی وغیرہ پیدا کئے ہیں۔ ان میں سے پہلی تین چیزیں پیشاب زیادہ لاتی ہیں اس کی جلن کو دور کرتی ہیں۔ اور بدن کے جلے ہوئے خراب مادوں کو اور پتھری۔ درد گردہ اور جوڑوں میں درد پیدا کرنے والے مادوں کو نکالتی ہیں۔ خربوزہ معدہ اور انتڑیوں کے لئے مفید ہے قبض کو دور کرتا ہے۔ اور پیشاب بھی لاتا ہے۔ لوکی جسم میں ٹھنڈک پیدا کرتی ہے۔ بیل معدہ اور انتڑیوں کو قوت دیتا ہے۔ اور ہضم کے لئے نہایت مفید ہے۔ انار سنگترہ۔ نارنگی۔ پپیہ اور دال کی بے چینی دور کرتے ہیں۔

سردی کے موسم میں نیچے لی۔ مرغ کا دنبہ۔ انڈے۔ پائے۔ حلوے اور مغزیات استعمال جسم کی حرارت کو بڑھاتا ہے جس سے سردی کی بیماریاں دور ہوتی ہیں۔ اسی طرح بعض موسمی چیزیں اس موسم کی خاص خاص بیماریوں سے محفوظ رکھتی ہیں مثلاً گلا دبنا۔ اور نیموں کی فضا کی بدہضمی اور ہیضہ یہ تینوں کالی کی سردی سے بیل بخش ہے۔

دل اور جگر کی گرمی دور کرنے کے لئے قدیم اطبا کے نزدیک انار کے رس سے۔ اور سردی دور کرنے کے لئے شہد سے بہتر کوئی چیز نہیں۔ سنگرہنی کے لئے میٹھا خربوزہ اور کیلا بہت مفید ہے۔ منہ۔ ناک اور پیشاب سے خون آنے کے عارضوں میں خرفہ کا ساگ خاص اثر رکھتا ہے۔ خون کے دستوں میں املی کی پتی پیس کر پینا مفید ہے۔

خشک کھانسی کے لئے کھجور۔ کیلا۔ مکھن اور بادام مفید ہیں۔ تر کھانسی کے لئے شہد بہت مفید ہے۔ کالی کھانسی میں امرود بھوبل میں پکا کر یا بیر چولھے کی راکھ میں تھوڑی دیر رکھ کر کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

خون کی کمی کے لئے جامن۔ کچا انار۔ پتھر کے لئے تربوزہ۔ مولی کا ساگ۔ اور بتھوا کا ساگ۔ پیشاب کی جلن کے لئے تربوز۔ دودھ کی لسی۔ اور آملہ جو مفید چیزیں ہیں۔

دل کی دھڑکن کے لئے سنگترہ۔ سیب۔ گاجر۔ چقندر کا پانی اور انار مفید ہے۔ خون کے بڑھے ہوئے دباؤ کے لئے ہرا آملہ اور خون کی کمی کے لئے کلیجی جامن۔ چقندر کا پانی۔ آم اور تازہ پھل اور ہری ترکاریاں بہت مفید ہیں۔ عام جسمانی کمزوری۔ انڈا۔ گوشت۔ اور مکھن کے استعمال سے بہت جلد دور ہوتی ہے۔ جسم کو فربہ کرنے کے لئے مغزیات۔ حلوے۔ بالائی مکھن کا استعمال مفید ہے۔ اور موٹاپے کو دور کرنے میں گاجر۔ سبزیاں اور صابودانہ کی کھیر موثر ہے۔

خون کی صفائی کیلئے پھاڑے ہوئے دودھ کا پانی خاص چیز ہے۔ لو کے اثر کو دور کرنے کے لئے کچے آم کا شربت موسمی بخاروں کے لئے کریلا اور کچا امرود۔ پیٹ کے کیڑوں کے لئے شفتالو اور شریفہ ہے۔

نئے سائنس کی تحقیقات کے مطابق بہت سی بیماریاں جسم میں حیاتین کی کمی سے پیدا ہوتی ہیں۔ ان کا علاج یہی ہے کہ اس کمی کو دور کریں۔ حیاتین زیادہ تر غذاؤں میں پائی جاتی ہیں یہ اپنی الگ الگ خصوصیتوں کے لحاظ سے کئی قسم کی ہوتی ہیں۔ اگر جسم میں حیاتین ا کم ہو جائے تو آنکھوں میں سوزش۔ جسم میں خشکی نمونیا اور دق و سل کی صلاحیت۔ ہڈی میں کم زوری اور سوکھے کی بیماری پیدا ہو سکتی ہے۔ اس کی کمی کو دور کرنے کے لئے دودھ۔ گھی۔ مکھن چربی اور کلیجی استعمال کرنی چاہیے۔ ان چیزوں میں یہ حیاتین کافی مقدار میں موجود ہوتی ہے۔

حیاتین ب کی کمی سے تمام اعضائے رئیسہ کمزور ہو جاتے ہیں ہضم خراب ہو جاتا ہے۔ اور شدید کمی کی صورت میں ایک خاص بیماری ہو جاتی ہے جس کو بیری بیری کہا جاتا ہے۔ اس میں اعضا سن ہو جاتے ہیں اور کھال اترنے لگتی ہے۔ اس حیاتین کی کمی کا علاج۔ انڈے۔ گاجر۔ ٹماٹر۔ شفتالو۔ بادام۔ انگور۔ اور لیموں کے عرق اور کرم کلہ کے استعمال سے کیا جا سکتا ہے ان چیزوں میں حیاتین ب اچھی مقدار میں موجود ہے۔

حیاتین ج کی کمی سے جوڑوں سے خصوصاً گھٹنوں میں درد سوجھوں میں پائریا اور مرض استسقا پیدا ہو جاتا ہے۔ کریلا۔ گاجر۔ مولی۔ شلغم اور سلاد کی تمام سبزیوں کا استعمال اس کمی کو دور کرتا ہے یہ سبزیاں حیاتین ج کا اچھا ذریعہ ہیں۔

حیاتین د کی کمی سے بچوں کا نشوونما بند ہو جاتا ہے۔ ہڈیاں نرم ہو جاتی ہیں۔ اور سوکھے کی بیماری ہو جاتی ہے۔ اس کے لئے مغزیات۔ عرق لیموں۔ گاجر۔ شلغم۔ ٹماٹر انگور۔ سنگترہ اور مچھلی کے تیل کا استعمال مفید ہے۔

---

صحت عامہ کا سالانہ چندہ
اندرون ملک ۔ بیرون ملک ۔ سالانہ مکمل فائل
روپیہ ۔ روپیہ ۔ روپیہ

# مہذب دنیا کی ہمہ گیر بیماری

(ڈاکٹر محمد احمد صاحب [illegible] ادارۂ نوید صحت [illegible])

موجودہ دور کے مہذب انسان کو تہذیب و تمدن کے انعام میں جو بیماریاں حاصل ہوئی ہیں ان میں معدے کی کمزوری اور ہضم کی خرابی ایک ہمہ گیر بیماری ہے۔ آج کل مہذب دنیا میں ایسے خوش قسمت لوگوں کی تعداد [illegible] جنہیں اپنے معدے سے شکایت نہ ہو۔ ان کے آلات ہضم خواہ کتنے ہی فرمانبردار ہوں اپنے وظائف بجا لاتے ہوں ایک تندرست شخص اپنے معدے کے [illegible] ہضم کے سلسلے میں [illegible] کیفیت کے سوا اور کچھ محسوس نہیں کرتا لیکن جن لوگوں کا معدہ کمزور ہو جاتا ہے وہ کھانے پینے کے [illegible] کم [illegible] گرانی اور [illegible] محسوس کرتے ہیں کسی وقت [illegible] کی طبیعت صاف [illegible] شگفتہ نہیں ہوتی۔ اور رفتہ رفتہ یہ خلل ان کے تمام اعضائے رئیسہ کے افعال میں خلل پیدا کر دیتا ہے۔

ضعف معدہ کو حسب ذیل تین جماعتوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

**(۱) ضعف معدہ عضوی** اس صورت میں آلات ہضم کی ساخت میں استرخا، ڈھیلا پن یا کوئی دوسری خرابی پیدا ہو جانے کی وجہ سے وہ اپنے افعال صحیح طور پر انجام نہیں دے سکتے۔

**(۲) ضعف معدہ فعلی** اس حالت میں آلات ہضم کی ساخت میں کوئی خرابی نظر نہیں آتی۔ لیکن یہ اپنے افعال صحیح طور پر انجام نہیں دیتے

**(۳) ضعف معدہ عصبی** بعض اوقات آلات ہضم اور ان کے افعال اپنی جگہ صحیح حالت میں ہوتے ہیں مگر اس کے باوجود مریض خرابی ہضم کی شکایت میں مبتلا رہتا ہے۔ اس صورت میں خرابی کی حقیقت ان عصبی مراکز میں ہوتی ہے جو آلات ہضم کے افعال و اعمال کے اعتدال اور توازن کو قائم رکھتے ہیں۔

ضعف معدہ [illegible] ہضم کی [illegible] جماعت [illegible] طور پر ان اقسام کا الگ الگ پایا جانا [illegible] ہے [illegible] تینوں میں ایک [illegible] ساتھ [illegible] موجود ہیں [illegible] ان میں سے کسی ایک [illegible] ہضم کی شکایت عارض ہوتی [illegible] ہضم کی [illegible] ساخت [illegible]

## اسباب

ضعف معدہ یا خرابی ہضم [illegible] ہو سکتے ہیں کہ ان سب کا بیان شمار کرنا مشکل ہے۔ مگر ان کو اجمالاً مندرجہ ذیل طریقہ پر تقسیم کیا جا سکتا ہے۔

**(۱) بری عادتیں۔** (۲) جلدی جلدی کھانا۔ لقمے کو پوری طرح نہ چبانا۔ جس کی وجہ بعض اوقات دانتوں کی کمزوری اور مسوڑوں کی بوسیدگی ہوا کرتی ہے لیکن زیادہ تر یہ عادت موجودہ تمدن کی مصروف زندگی سے پیدا ہوتی ہے بچپن میں اسکول جانے کے وقت کھانے بیٹھنے سے اس کی ابتدا ہوتی ہے۔ اور بڑے ہو کر دفتر پہنچنے کی جلدی میں کھانے سے یہ عادت راسخ ہو جاتی ہے۔

(ب) وقت بے وقت کھانا اور [illegible] کرتے رہنا۔

(ج) ورزش نہ کرنا یا ورزش کے [illegible] میں مبتلا ہو جانا اور اپنی استطاعت سے زیادہ ورزش کرنا۔ ورزش کر کے فوراً کھانا یا کھانا کھا کر فوراً تھوڑی یا زیادہ ورزش کرنا۔

(د) اوقات اجابت کی بے ترتیبی اور قبض کی [illegible]

[illegible]

(۲) [illegible]

(ا) [illegible]

(ب) [illegible]

(ج) [illegible]

(د) [illegible]

(ہ) [illegible]

(و) [illegible]

(ز) [illegible]

(ح) [illegible] میں پکا ہوا کھانا۔

## (۳) اعضائے رئیسہ کے نقائص

بعض اوقات شکم کا خلل [illegible] دوسرے اہم اعضاء۔ مثلاً جگر، پھیپھڑے، دل [illegible] کے اجزا تیار کرنے والے دوسرے اعضاء کے مبتلائے آفت ہونے کا پیش خیمہ ہوا کرتا ہے۔ اور شکم کے خلل سے ان اعضاء کے مریض ہونے کا پتہ چلتا ہے۔

## علامات و عوارض

(۱) جن لوگوں کا معدہ کمزور ہو جاتا ہے۔ اور کھایا پیا خوبی کے ساتھ ہضم نہیں ہوتا۔ وہ کھانے کے بعد اکثر اپنے معدے میں تکلیف محسوس کرتے ہیں۔ ناف کے اوپر [illegible] محسوس ہوتی ہے۔ یہ تکلیف عام طور پر ناف کے بالائی حصے میں ہوتی ہے۔

(۲) تجربہ سے ضعف معدہ کے مریضوں کی ایک عام شکایت ہے۔ اس کی وجہ سے کھانا کھانے کے بعد اندر ضعف حرارت کی کیفیت [illegible] معدہ و اندر میں گرانی اور طبیعت میں اضمحلال پیدا ہو جاتا ہے۔

[illegible]

## اقسام

ہیضہ کی طب یونانی میں دو قسمیں بیان کی جاتی ہیں۔

۱۔ ہیضہ غذائی۔ جو معدہ میں غذا کے فاسد اور متغیر ہونے سے پیدا ہو یہی فاسد اور متغیر غذا کبھی صفرا کبھی بلغم اور کبھی سودا کی طرف منتقل ہوتی ہے۔ چنانچہ ان اخلاط کے غلبہ کی وجہ ہیضہ تین نوعیتیں اختیار کرتا ہے۔ ہیضہ صفراوی ہیضہ بلغمی اور ہیضہ سوداوی۔

۲۔ ہیضہ وبائی۔ جو وبا کے طور پر عمومیت کے ساتھ پھیلتا ہے اور ہوا میں تعفن پیدا ہونے کی وجہ جب یہ مرض پیدا ہو جاتا ہے تو نہایت خطرناک اور ہلاکت کے قریب پہنچا دیتا ہے۔ اس طرح ڈاکٹری کتابوں میں ہیضہ کی پانچ قسمیں بتائی گئی ہیں جن کو ایک [illegible] دست سمجھا جاسکتا ہے

[illegible]

اور وہ خود کو مرض کے حملہ سے محفوظ رکھتا ہے۔ اسی لئے ایسے مریض کو حاملان مرض سے خطاب کیا گیا ہے۔

۲۔ ہیضہ اسہالی۔ جس میں مریض کو زرد اور پھیکے رنگ کے رقیق دست بکثرت آتے ہیں قے میں کمی رہتی ہے۔ مناسب علاج مریض کو تندرست بنانے میں مدد دے سکتا ہے اگر علاج میں تساہل برتا گیا ہو۔ یہی قسم آگے چل کر ہیضہ شدید میں منتقل ہو جاتی ہے۔

۳۔ ہیضہ یابس۔ جس میں خود بخود دست اور قے ہونے لگتے ہیں مریض کے پیٹ میں دفعتہً سخت درد ہونے لگتا ہے چند گھنٹوں کے بعد تکلیف مبدل بہ راحت ہو کر مریض کے طمانیت کا باعث ہو سکتی ہے۔

۴۔ ہیضہ شدید یا شدید ترین قسم ہے اس کا حملہ چند گھنٹوں میں مریض کو ختم کر دیتا ہے۔ جس میں قے اس شدت سے ہوتی ہے کہ پانی کا ایک قطرہ بھی معدہ میں نہیں ٹھیرتا اور مریض کو دو چار دست چاولوں کی پچھ کی طرح آکر ردی علامات پیدا کرتے ہیں۔

۵۔ بند ہیضہ یہ قسم بھی ردی کہلائی جاتی ہے۔ جس میں مریض کو نہ قے ہوتی ہے۔ نہ دست آتے ہیں بلکہ پیٹ پھول کر نفخ پیدا کرتا ہے۔ بدن سرد اور حواس مختل ہو کر بالآخر مریض داعی اجل کو لبیک کہنے پر آمادہ ہو جاتا ہے۔

## خصوصیات

مرض ہیضہ کے متعلق چند خصوصیات مشہور ہیں جن کو ذیل میں درج کیا جاتا ہے۔

۱۔ یہ مرض ہر عمر کے اشخاص پر حملہ کرتا ہے۔ زیادہ تر بچوں اور بوڑھوں میں مہلک ثابت ہوتا ہے۔ ۲۔ مرض کا زور موسم گرما اور برسات میں زیادہ ہوتا ہے۔ ۳۔ یہ مرض بلند پہاڑوں پر شاذ و نادر ظہور پذیر ہوتا ہے۔ ۴۔ مرض کا ایک حملہ آدمی کو دوسرے حملوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ ۵۔ نشیب دار اور نمناک زمین جو سطح سمندر سے نیچے واقع ہو اس مرض کا آماجگاہ

## میعاد

چند گھنٹے سے چند ہفتے تک لیکن اوسطاً دو تین روز اس کی میعاد تسلیم کی گئی ہے۔

## حفظ ماتقدم

جب گرد و نواح میں ہیضہ پھیل رہا ہو یا اس کے امکانات رونما ہوں تو ذیل کی تدابیر پر اختیار کرنی بہت فائدہ مند ہیں۔

۱۔ دل کو مضبوط رکھیں اور خوف و ہراس کو ہرگز پاس نہ آنے دیں۔

(۲) صفائی کا بہت خیال رکھیں مکانات میں کسی قسم کا کوڑا کرکٹ، کھاد، کچرہ اور رکا ہوا میلا پانی ہرگز نہ رہنے دیں۔

(۳) دماغی محنت جسمانی مشقت رنج و غم اور فکر و تردد سے حتی الوسع اجتناب کریں۔

(۴) کوئی مناسب دوا بھی بطور حفظ ماتقدم کھاتے رہیں۔

(۵) ہیضہ کے مریضوں سے جہاں تک ممکن ہو علیحدہ اور دور رہنے کی کوشش کریں۔

(۶) تمام برتنوں کو روزانہ خوب کھولتے ہوئے پانی سے دھلوایا کریں۔

(۷) جب کسی آبادی میں یہ مرض شروع ہو تو فوراً کسی دوسرے کشادہ، صاف اور پرفضا مقام پر منتقل ہو جائیں وہاں ایک لمحہ بھی رہنا مناسب نہیں۔

۸۔ روشن دانوں اور کھڑکیوں کو کھلا رکھیں تاکہ ہوا اور روشنی ہر وقت موجود رہے لوبان، عود، کافور، صندل اور گوگل کی دھونی دیتے رہیں۔

۹۔ خالی معدہ گھر سے باہر نہ جائیں۔ غذا تازہ اچھی اور زود ہضم اور مقررہ وقت پر باریک چبا کر کھانے اور پیٹ بھر نہ کھانے کی کوشش کریں۔

۱۰۔ کھانے پینے کی اشیاء کو مکھیوں سے محفوظ رکھیں

۱۱۔ بازار کا پکا ہوا کھانا، تازہ کھن دہی، بالائی مٹھائیاں اور گلے سڑے پھل سبزیاں اور باسی پھلی یا سی گوشت ہرگز استعمال نہ کریں۔

۱۲۔ تازہ دودھ نئی الغور جوش دیکر

مزاحیہ

# بدپرہیز بیوی

## حضرت ملا رموزی کے تجربات

ہر چیز کو الٹے رخ سے دیکھنے سمجھنے تولنے، جانچنے، پرکھنے، بھانپ لینے اور تاڑ جانے کی توفیق اگر سب کو مل جاتی۔ تو اس زمانے کے خواہ مخواہ کے ترقی پسند صاحبان بیوی کے مساویانہ حقوق اور دوش بدوش آزادی کے جوش اور جہاد سے توبہ کر لیتے مگر ہم علمی اور فلسفانہ نکات سے سمجھ لینے کی توفیق چوں کہ چالیس برس کی عمر کے بعد ہی عطا ہوتی ہے۔ اس لئے ان بے چاروں کی کیا خطا ہے۔ جو سینما اور فلموں کے پیدا کئے ہوئے غیر محققانہ نظریوں اور یورپ کے دئے ہوئے عورت مرد کے عقائد کی رو سے عورت مرد کو شانہ بشانہ دیکھنے کو ہیں۔

الغرض مرضی کے معاملے میں ڈاکٹر اور حکیم لوگ بعض اعمال اور بعض غذاؤں سے چند روز کے لئے پرہیز اور احتیاط کا مشورہ ضرور دیتے ہیں اور شاید وہ علاج ہی نہیں جس میں مریض اور مریضہ کو پرہیز سے نہ گذارا جاتا ہو۔ اس لئے دوسروں کے گھروں کا حال تو جانیں دوسرے گھر والے مجھے تو اپنے نکاح سے کوئی پندرہ برس بعد معلوم ہوا کہ میری چار بیویوں میں سے ایک بیوی غضب کی بدپرہیز واقع ہوئی ہے۔ اور کمال بالائے کمال یہ کہ میں ان کا شوہر ہو کر آج تک اس کمال سے واقف نہ ہو سکا۔

البتہ اس اطلاع کے ملتے ہی میں تاڑ گیا کہ بدپرہیزی اور بے احتیاطی کی عادت عقل سلیم کی ایسی جہین کسر اور قلت سے پیدا ہوتی ہے جس کو بدپرہیز انسان بھی اسی قلت عقل کی وجہ سے نظم خود محسوس نہیں کر سکتا۔ لیکن اگر کوئی انسان یا انسان بیماری کے نام میں بدپرہیز ہو جائے تو اور کچھ نہیں ہوتا۔ صرف اس کے بیمار دار کو طرح طرح کے تیل اور کشتے چکر ہو کر رہ جاتے ہیں۔

چنانچہ عرصہ دراز سے جب میری یہ بدپرہیز بیوی صاحبہ علیل ہوتی تھیں۔ تو میں شرع اسلامی اور شرافت نفس کے تقاضے سے ان کی خدمت گزاری، علاج معالجے اور دوا دارو کے لئے غضب کی مستعدی، پابندی حاضر باشی پر پیش، نگرانی، تسلی اور تشفی دینے کے تمام فرائض بجا لاتا تھا۔ حتیٰ کہ ان کے بیمار ہونے کی تکلیف کو کم کرنے کے لئے میں شوہر ہو کر بعض اوقات ان کے زرخرید غلام کی طرح ان کے احکام کی تعمیل کرتا تھا۔ حد یہ ہے کہ میں بلیغ چار بچوں کا باپ بھی ہوں۔ مگر میں ایک "نیاز مند" اور بیوی وار قسم کا والد ہونا اپنی بلندیوں کی توہین سمجھتے ہوئے بھی ان بیمار بیوی صاحبہ کے بچے کو اپنی ذاتی گود میں لے کر گھر سے باہر کھلاتا پھراتا اور کاندھے پر لادے پھرتا ہوں۔ اور چوں کہ میں خدا کے کرم سے علم خود محقق ہوں مدبر ہوں اور بے خطرہ کا نیم حکیم بھی۔ اس لئے میں اصل والدہ کے عوض آج کل کی نقالی اور یورپی تحقیق کے مفید سے مفید خادمہ۔ ماما اور آیا کو اپنے بچوں کے پاس تک آنے نہیں دیتا۔ اس لئے اس کمی کی وجہ سے میرے بچوں کی پرورش کرے یا تماشوں میں لے جائے۔ تو ان کی اصل والدہ یا ملا رموزی بقلم خود اس لئے اس اللہ کی بدپرہیز بندی کے علیل ہونے پر میں اتنا مشہور و معروف شوہر اس کے بچوں کو سڑکوں اور گلیوں گلیوں لئے پھرتا تھا محض اس ہمدردی سے کہ میری بیوی کو قدرے آرام مل جائے لہٰذا اب جو میں بیوی کی ہمدردی میں بچوں کو گود میں یا کاندھے پر یا ساتھ لے کر نکلتا تو اتفاق سے ابھی تک ان چاروں بیویوں میں سے کسی ایک کا بچہ بھی نہ بالغ و عاقل ہے۔

نہ ہی۔ اسے پاس اس لئے ان کو لے کر میں نکلتا تو اچھا خاصہ فلسفی اور مہذب انسان ہونے کے باوجود ان بچوں کے ساتھ دیر تک نہ معلوم کیا بکتا رہتا! مثلاً یہ چھ چھ سات سات برس کی عمر کے بچے بین الاقوامی مسائل یا لیگ اور کانگریس کے مسائل پر تو مجھ سے گفتگو کر نہیں سکتے تھے۔ جز اس نوع کی گفتگو کے کہ ایک نے میرے گریبان کو جس طرح چاہا پکڑ کر کہا۔ "ابا میاں اللہ اللہ پڑھنے کیوں جاتے ہو؟"

مطلب تو میں خیر سمجھ گیا کہ یہ دریافت کر رہا ہے کہ میں نماز پڑھنے مسجد میں کیوں جاتا ہوں۔ لیکن اس کو جواب دینے میں مجھے ہزاروں جھنجھٹ اور الجھنیں پیش آتی تھیں۔ چنانچہ کبھی تو دل چاہتا کہ مسجد میں نماز پڑھنے کے تمام سیاسی اور اجتماعی فوائد کو تفصیل و شرح سے سمجھا دوں تاکہ ان کے ذہن میں ابھی سے نماز کی اہمیت روشن ہو جائے مگر اس معاملے میں تکلیف دہ رکاوٹ ان کا بچپن اور میرا سیاسی آدمی ہونا ہے۔ مثلاً ممکن ہے کہ معمولی درجے کا باوا اپنے بچے کو نماز کی اہمیت چند جملوں میں سمجھا دیتا مگر میرا دماغ "نیز ڈوپٹن" واقع ہوا ہے اس لئے مختصر سے مختصر کرنے پر بھی میں نماز باجماعت کی مصلحت کو چند منٹ میں نہیں سمجھا سکتا۔ خواہ وہ میرا بیٹا مجھ سے سمجھے خواہ کوئی تھانیدار۔

اچھا اب تو یہ آسان تھا کہ میں بھی اپنے بچے کی برابر کی عمر اور عقل کے موافق کوئی اول تول سا جواب دے کر ٹال دیتا۔ مگر دماغ اس کے لئے بھی تیار نہیں ہوتا کہ بچے کے ایک عمدہ، مفید، مہذب اور شائستہ سوال کو ٹال کر اس کے دماغ کو لغویات کی طرف مائل کر دے۔ مگر جتنے لمحات میں اس کے جواب کو معقول بنانے میں صرف کرتا یہ اتنے عرصہ میں تابڑ توڑ اتنے سوالات کر لیتا کہ میں اسی کے سوالوں کی ابتدا کو بھول کر اس کے آخری سوال کا جواب دینا شروع کر دیتا کہ مثلاً کچھ اور فرمانے لگتا۔ مجھے میں

۳۔ شکم میں گرمی سے ریاح کا پیدا ہونا [illegible] سے ڈکار آنا۔ [illegible] پانی بھرا [illegible] ضعف معدہ [illegible]

۴۔ [illegible] کے وقت [illegible] کی شکایت [illegible] بھی [illegible] ہو جاتی ہے۔ اور اس [illegible] کے غیر ہضم اجزاء خارج ہوتے ہیں [illegible] پیٹو کو کھانا کھانے کے بعد [illegible] آنے لگتی ہے [illegible] اوقات تھوڑی دیر بعد [illegible] آتی ہے۔

۵۔ ضعف معدہ کے مریضوں کو کبھی کھل کر [illegible] نہیں لگتی۔

۶۔ ان علامات کے علاوہ ضعف معدہ [illegible] ہضم کے بعد سے دوسرے عوارض [illegible] پیدا ہوتے ہیں [illegible] چلا [illegible] جسم جاتی ہے [illegible] ہو جاتا ہے۔

## ضعف معدہ سے بچنے کی تدابیر

ضعف معدہ اگرچہ بجائے خود کوئی ایسا خطرناک مرض نہیں جو براہ راست موت و ہلاکت کا باعث ہو۔ لیکن اس کی وجہ سے دوسرے نہایت خطرناک امراض پیدا ہو سکتے ہیں۔ مثلاً عرصہ تک ضعف معدہ اور خرابی ہضم میں مبتلا رہنے سے معدہ اور اس سے ملے ہوئے اعضاء ہضم میں قرحہ۔ سرطان اور دوسرے مہلک امراض عارض ہو سکتے ہیں اس لئے اس کو ایک معمولی عارضہ سمجھ کر اس سے بچنے کی کوشش نہ کرنا صحت اور زندگی کے لئے نہایت خطرناک ہے۔ اگر مندرجہ ذیل ہدایات پر سختی سے عمل کیا جائے تو اس سے نہ صرف معدے کی کمزوری اور ہضم کی خرابی سے حفاظت ہو سکتی ہے بلکہ اگر یہ مرض ابتدائی [illegible] درجے میں ہو تو [illegible] معدہ زائل ہو سکتا ہے۔

۱۔ اپنے منہ اور دانت کو صاف رکھئے [illegible] کم سے کم ۲ بار مسواک یا برش ضرور کیجئے ایک بار صبح کے وقت اور دوسری بار رات کو سونے سے پہلے۔ برسیدہ دانت نکلوا ڈالئے

تو بہتر ہوگا۔ کیونکہ انکی جڑ سے آنے والی پیپ اور زہریلے مواد معدہ میں پہنچ کر اس کی قوت عمل کو فنا کرتے رہتے ہیں۔

۲۔ کھانے میں کبھی جلد بازی نہ کیجئے۔ ہر لقمے کو خوب چبا کر کھایئے۔ کھانے کے درمیان بہت زیادہ پانی نہ پیجئے۔ اپنے کھانے اور ناشتے کے اوقات مقرر کر لیجئے اور اس کی روزانہ سختی سے پابندی کیجئے۔

۳۔ روزانہ ایک دو گھنٹہ ورزش پر صرف کیا کیجئے۔

۴۔ خیال رکھئے کہ اجابت روزانہ مقررہ وقت [illegible] ہوا کرتی ہو تو آپ کسی کے لئے ایک خاص وقت مقرر کیجئے اور اس کی پابندی کے ساتھ روزانہ اس وقت کم سے کم آدھ گھنٹہ بیت الخلاء میں بیٹھا کیجئے۔ ایک مہینہ تک اس معمول پر کاربند رہنے سے یقینی طور پر اجابت کا وقت مقرر ہو جائے گا۔ اور آپ اس وقت کے پابند ہو جائیں گے۔

۵۔ تمباکو کی عادت کسی شکل میں ہو اسے قطعی طور پر ترک کر دیجئے۔ اور اگر آپ اتنی ہمت نہ کر سکیں تو کم سے کم معدہ خالی ہونے کی حالت میں تمباکو پینے اور کھانے سے پرہیز کیجئے۔

۶۔ چائے اور کافی کی عادت بھی معدے کے لئے نہایت مضر ہے۔ کسی موسم میں بھی اس سے کوئی خاص فائدہ نہیں ہوتا۔ اور اس قسم کے محرک مشروبات کے مسلسل استعمال سے جلد یا دیر سے ضعف معدہ میں مبتلا ہونا یقینی ہے۔

۷۔ شراب کی عادت قطعی طور پر معدہ کو کمزور کر دیتی ہے اور ضعف معدہ سے بچنے کے لئے اس سے بچنا ضروری ہے۔ یہ سمجھنا کہ شراب ہضم غذا میں مدد دیتی ہے بالکل غلط ہے۔ یہ تمام اعضائے ہضم کو تباہ کر دیتی ہے۔ اگر اس کی عادت ہو ترک کر دیجئے۔ پھر دیکھیں نہ صرف معدے کی خلل میں زائل ہو جائیں گی۔ بلکہ اور بھی بے شمار فوائد مشاہدے میں آئیں گے۔

۸۔ معمولی غذا استعمال کیجئے جو ہضم میں متوازن ہو یعنی اس کے اندر نشاستی چکنائی دپروٹینی روغنی اجزا اور حیاتینیں مناسب مقدار میں موجود ہوں ان اجزا کے لئے کوئی اور دوا یا اب غذا تلاش کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی بلکہ عام نشاستی غذائیں یعنی گیہوں۔ چاول وغیرہ کے ساتھ دال۔ سبزی۔ گوشت۔ مچھلی۔ انڈے۔ دودھ۔ دہی اور پھل جو غذا کے میں داخل رہیں تو بدنی ضرورت خوبی کے ساتھ پوری ہوتی رہتی ہے اور معدہ کمزور نہیں ہوتا۔

اپنے کھانے اور ناشتے کے درمیان پانی کے سوا اور کچھ نہ کھایئے نہ پیجئے اور کبھی کبھی فاقہ بھی کر لیا کیجئے یا صرف پھل پر گذارہ کر لیجئے۔ معدے کی تقویت کا یہ بھی ایک نہایت کامیاب ذریعہ ہے۔

---

## بقیہ صفحہ

۱۳۔ نم اور شبنم میں ننگے بدن نہ سوئیں بلکہ منہ کو ڈھکیں۔

۱۴۔ کھیرا ککڑی خربوزہ تربوز وغیرہ [illegible] اور وہ تمام پھل جن میں کیڑا پیدا ہوتا ہے استعمال کرنے سے محترز رہیں۔ نیز حلوہ پوری۔ پوری۔ کچوری پیسٹری سے پرہیز کریں۔

۱۵۔ معدہ اور ہاضمہ کا ہر وقت خیال رکھیں۔ ذرا سی بھی گرانی محسوس ہو تو فوراً مناسب ہاضم دوا استعمال کر کے معدہ اور ہاضمہ کی اصلاح کر لیں اور مقویات معدہ استعمال کرتے رہیں۔

۱۶۔ مسہل نہ لیں اگر خود بخود دست پتلے آنے لگیں یا سوء ہضم اور نفخ کی شکایت ہو تو فوراً اسکے اندر [illegible]

۱۷۔ بستروں اور بارچہ جات پوشیدنی کو روزانہ دھوپ دیتے رہیں۔

۱۸۔ مریض کی قے اور دستوں پر ان بچھ چونہ ڈال دیا کریں تاکہ اس پر مکھی وغیرہ نہ بیٹھ سکے۔ مریض کے کمرے سے جو چیز بھی باہر لے جائیں اس کو گرم پانی میں پاک و صاف کر لیں۔

۱۹۔ اگر مریض استعمال کر جائے تو اس کے کپڑے اور بستر چرات نہ کریں بلکہ بہتر یہ ہے کہ جلا دیں ورنہ ابلتے پانی میں ایک گھنٹہ تک جوش دے کر تیز دھوپ میں خشک کر لیں۔

۲۰۔ مریض کی تجہیز و تکفین کے بعد اس کے کمرے میں لوگوں کا ہجوم نہ ہونے دیں بلکہ کمرے میں ان بچھ چونے کی ایک موٹی تہ بچھا دیں اور لوگ کھلے اور صاف مقام پر بیٹھ جائیں۔

# بقائے تندرستی کیلئے کیا کریں؟

تندرستی بجائے خود ایک تحفہ ہے تندرستی کے بغیر ہر آرائش بیکار ہے۔ کسی بیمار اور نحیف و نزار عورت کو قیمتی لباس اور بیش بہا زیوروں سے آراستہ کر کے دیکھو یہ معلوم ہوگا کہ کسی لکڑی کو دلہن بنا دیا ہے۔ اس کے برخلاف ایک تندرست عورت کی حالت پر غور کرو۔ اس کی پیشانی ہموار و درخشاں ہے اس کے رخساروں سے خالص خون کی سرخی جھلک رہی ہے۔ اس کی مصفا گردن کو نہ مرصع ہار کی ضرورت ہے نہ طلائی چھپا کی کی۔ اس کے سڈول دست و بازو ریشمی کنگن اور بازو بند کی آلائشوں سے بے نیاز ہیں۔ تندرستی نے اسے ایسی جامہ زیبی عطا کی ہے کہ کم قیمت لباس بھی جب وہ زیب تن کرتی ہے تو بیش بہا بن جاتا ہے۔ سادہ پوشاک میں وہ دلہن معلوم ہوتی ہے۔ دیکھنے والوں کا دل اس کی طرف کھنچتا ہے۔

پس تندرستی قائم رکھو اگر کھو گئی ہے تو اسے دوبارہ حاصل کرو۔ لباس کی فکر نہ کرو۔ زیور کے لئے جان نہ کھپاؤ۔ تندرستی ان دونوں سے زیادہ قیمتی ہے۔ اس نعمت عظمیٰ کو جس طرح ممکن ہو ہاتھ سے نہ جانے دو۔ افسوس ہے لوگوں پر ایسی ضروری اور قیمتی چیز سے غافل ہیں۔ ان کو روپیہ پیسہ اور لباس زیور کا جتنا خیال ہے اس کا عشر عشیر بھی تندرستی کے متعلق نہیں ہے۔

ایک عورت جو تندرست نہیں ہے کبھی اپنے شوہر کا دل مسخر نہیں کر سکتی کیونکہ وہ اپنے فرائض اور واجبی خدمات بجا لانے سے قاصر ہے وہ خانہ داری کے انتظام پر بھی قادر نہیں ہو سکتی۔ نہ وہ تندرست بچوں کی ماں بھی نہیں بن سکتی اس کا چڑچڑا مزاج ہونا ممکن ہے اس کی زندگی خود اس کے لئے اس کے شوہر کے لئے اولاد کے لئے اور سسرال کے لئے وبال ہے اور تندرست نہ ہونے کی وجہ سے وہ اپنے ساتھ دوسروں کی زندگی بھی تلخ بنا رہی ہے۔

**حفظ صحت کے اسباب** سب سے پہلی بات تو یہ ہے کہ عورتیں اصول تندرستی اور قواعد تندرستی سے واقف ہیں۔ ان کی معاشرت بے حد تنگ ہے۔ ان کے تندرست نہ رہنے کی ذمہ دار ہے۔ کیونکہ وہ پاکیزہ اور صاف ہوا کھلے صحنوں کی چہل قدمی اور نقل و حرکت اور ضروری ورزشوں سے محروم ہیں اور ان کو حبس فضا میں سانس لینا پڑتا ہے۔ وہ ناک دھوئیں اور گندگی سے بھری ہوئی ہے۔ ان کی زندگی کا بیشتر حصہ بیمارانہ گذرتا ہے۔ اور محض کا احساس خوف و ملال و غم و غصہ پیدا کرتا ہے جو تندرستی کو [illegible] حیا اور دیگر مجبوریاں [illegible] ان کو مروجہ علاج اور فوری [illegible] تمنی ہے جس سے [illegible] تندرستی کو ہمیشہ کے لئے کھو بیٹھتی [illegible] ان کو چوٹ لگ جاتی ہے اور اسی طرح کے ایسے کام کرنے پڑتے ہیں کہ ان سے تندرستی پر برا اثر پڑتا ہے۔ افلاس کی وجہ سے ان کو رہنے کے لئے صحت بخش مکان میسر نہیں آتا اور عموماً رنج و مصائب کا سامنا رہتا ہے۔ جو دولتمند ہیں ان کے لئے مناسب محنت و کوشش کا مشغلہ نہ ہونے اور دن بھر بیٹھے رہنے سے تندرستی برباد ہو جاتی ہے۔ الغرض امیر و غریب سب کی حالت یکساں افسوس ناک اور اصلاح طلب ہے۔ اور شاذ و نادر ہی کوئی ایسا ہے جسے تندرست کہا جا سکتا ہے۔

**حفظ صحت کی تدابیر** سب سے پہلے عورتوں کو معلوم ہونا چاہیے کہ حفظ صحت کی تدابیر کیا ہیں۔ بقائے تندرستی کے لئے کیا کریں کونسی باتیں ان کو اختیار کرنی چاہئیں اور کونسی باتوں سے پرہیز مناسب ہے۔ اس مقصد کے لئے ایسی کتابوں اور رسالوں کا مطالعہ ضروری ہے جس میں تندرستی کے اصول اور حفظان صحت کے قواعد تفریح و بسط کے ساتھ لکھے ہوں اور ایسی کتابیں و رسالے بھی مطالعہ میں آئیں جن سے کہ ان کو غذا و القدیم کی تدابیر معلوم ہوں اور کم از کم اس قدر معلومات حاصل ہو جائیں

جو شخص [illegible] حفاظت کے لئے [illegible] ثابت ہوگا [illegible] تعلیم یافتہ [illegible] ہے۔ اس [illegible] حاصل [illegible] تندرستی کی حفاظت [illegible]

[illegible] ایسے [illegible] ہو جو صحت بخش [illegible] مکان کی [illegible] وقت [illegible] مکان کی [illegible] پانی [illegible] مکان [illegible] گھر کا [illegible] ہوں یا خانہ مناسب فاصلہ پر [illegible] صاف رکھا جائے گھر کا سامان [illegible] سے میلے کپڑے جھوٹے برتن [illegible] دیگر اشیاء اس طرح نہ رکھی جائیں جس سے بدبو پھوٹے اور ہوا میں گندگی پیدا ہو سال میں دو تین بار دیواروں پر سفیدی کرانی چاہیے اگر مکان کا فرش پختہ ہو تو جلد جلد دھونا چاہیے الغرض مکان صحت بخش ہونا اور رکھنا چاہیے۔

**اچھی غذا** غذا کا بہت بڑا اثر تندرستی پر ہوتا ہے۔ بلکہ یہ کہنا بالکل درست ہے کہ بڑی حد تک تندرستی غذا پر موقوف ہے غذا کے متعلق دو باتیں بہت اہم ہیں اور ان کو ہمیشہ ملحوظ رکھنا چاہیے ایک یہ کہ حتی المقدور قلیل اور سہل الہضم غذا ہو ایسی غذا ہو جس کا ہاضمہ ہونا ممکن ہے پرہیز کیا جائے اور دوسری بات یہ ہے کہ جب تک

وہ تو معصوم بچہ ہی بنا رہتا ہے لکھا پڑھا ہو کر ..... اگر محض بیمار بیوی کی ہمدردی میں بچوں کے کھلانے کا یہ بیوقوف گرنہ بہت بیوقوف بنا رہتا۔

اب ظاہر ہے کہ بچے کھلانے کی اس یکسر نکمی اور توہین والی خدمت سے مقصد صرف ایک ہی تھا اور کتنا نیک مقصد تھا۔ کہ بھئی جس طرح ہو بیمار بیوی کو آرام مل جائے اور میرے تجربے میں۔ میں نے بچوں کو بقلم خود کھلا کر بیوی کو جو آرام پہنچایا۔ اس طرح کا آرام اس زمانے کے دو نیم خانم صاحبزادے اور کوتاہ فہم ہندوستانی بھی نہیں پہنچاتے۔

جو یورپ والوں کی نقالی میں عورت کے بڑے زنانے کے ہمدرد بنے ہوئے ہیں۔ کیونکہ یہ یورپ زدہ تو عورتوں کو اسی وقت برابر کے حقوق عطا فرماتے ہیں۔ جب یہ خود جی بی اے پاس ہوں نصف ڈپٹی کلکٹر ہوں سرکار یا والد کی کوٹھی میں رہتے ہوں۔ نیلام ہی کی سہی مگر موٹر کار کے مالک ہوں۔ ماما یا خادمہ یا آیا کو ملازم رکھ سکتے ہوں۔ تب کہیں جا کر ان پر یورپ کی پوری نقالی آسان ہوتی ہے اور یہ اپنی ہندوستانی بیوی کو موٹر میں سیدھے ہاتھ کی طرف بٹھا کر ایک آدھ سیاہ رنگ کی خادمہ کو ملازم رکھ کر اس کے ہمراہ سینما دیکھتے ہیں اور بچوں کو کھلانے کے لئے یورپی گھروں کی طرح کی آیا دیتے ہیں لیکن میں نے تو بقلم خود بچوں کو کھلا کر دکھایا کہ بتاؤ عورت کے تم زیادہ ہمدرد ہو یا ہم تاریک خیال ہندوستانی؟ کہ تمہارے ہاں تو جب تک امیروں کی سی زندگی نہ ہو تم بیوی کو کوئی آزادی نہیں دے سکتے نہ محلے کی تاریک گلیوں میں اس کے بچوں کو کاندھے پر کھلا سکتے۔ مگر ہم تو تنگ گلی میں عورت کو برابر کا حصہ عطا کرتے ہیں۔

بارے اس خدمت کے بعد گو میں شدید مرد ملازم اور خادمہ کے رہنے کی وجہ سے رات کے سمے میں بقلم خود مریض بیوی کی چارپائی پر حاضر رہنے کے لئے تیار رہتا تھا کہ جب میں گھر ہوں اور بیٹھی بیٹھی میں ہوتا اسی وقت بھی مریض بیوی کی ادنیٰ سی آہ اور ہلکی سی کراہ اور حاضر ہو کر خود اونگھتا رہتا مگر بیوی کو کسی طرح کی تشفی دیتا رہتا کہ "نہیں نہیں تم تو ٹھیک ہو گئی ہو دوا بھی"۔

الاول ولا فوق یہ بھی کوئی شکایت میں شکایت ہے۔

اچھا اب تم لاحول پڑھو لاحول اور سو جاؤ انشاء اللہ صبح کو میں حکیم صاحب کو پھر لا کر تمہاری نبض دکھا دوں گا۔ غرض اسی طرح کی تمام وہ تسلی بخش باتیں بیوی کے سرہانے بیٹھا کرتا رہتا جس کا میں کبھی عادی نہ تھا۔ اور نہ ایک وسیع النظر اور حاضر دماغ کا انسان میں واہی تباہی گھریلو باتوں کا عادی ہو سکتا مگر محض "شوہرانہ مروت" کے تحت میں بیمار بیوی کے لئے اپنی راحت کی ایسی خدا جانے کتنی راتیں تباہ کرتا رہا۔

اس کے بعد حکیم صاحب اور دوا فروشوں کے اللہ کے واسطے کے ناز اٹھاتے اٹھاتے مر گیا۔ محض اس جذبے سے کہ اگر حکیم صاحب اور دوا فروشوں سے تعلقات کو خوشگوار رکھوں گا۔ تو بیوی کا علاج تسلی بخش طریق پر ہوتا رہے گا۔ کیونکہ ڈپٹی کلکٹر یا تحصیلدار تو بھاگا ہی نہیں کہ ضلع کے حکیم صاحب اور دوا فروش میرے دولت کدے پر خود حاضریاں دیتے پھر اس عرصہ میں حکیم اور دوا فروش بھی بدلتے رہے۔ اور ان میں سے جس نوع اور جس قسم کے حکیم اور دوا فروشوں سے ہوا۔ ان کے انداز اور برتاؤ کو برداشت کرتا رہا۔ جس کے وہ عادی تھے۔ حتیٰ کہ بیوی کی اس بھی بھی خواہی میں متعدد ماتونی ٹوٹکوں اور مراقی دوا فروشوں کے دماغی عذاب کو بھی برداشت کیا مگر بیوی کے علاج کی مستقل سے منہ موڑا۔ حتیٰ کہ چار ناچار کی ایک اور منزل میں ایک آدھ ہندوستانی ڈاکٹر کو بھی برداشت کیا اور آخر الیکہ میں ہندوستان کے حق میں ڈاکٹری علاج کو مالی نقطہ نظر سے بے حد نقصان رساں اس لئے سمجھتا ہوں کہ ڈاکٹری علاج کا ہر جز یورپ سے خریدا جاتا ہے اور ہندوستان کا کروڑوں روپیہ ڈاکٹری آلات و ادویہ کے نام سے یورپ جاتا رہتا ہے۔ مگر بیمار بیوی کے صدقے مجھے جتنا قابل برداشت نقصان پہنچا۔ وہ یہ تھا کہ رویہ نہ ہونے کی وجہ سے مجھے چونکہ خوش اخلاقی اور ملنساری سے کام نکالنا پڑا اس لئے اس کا تباہ کن نتیجہ یہ ہوا کہ بیوی کے صحت پانے کے بعد بھی مجھے بعض خالص ڈاکٹروں کا دوست بنا رہنا پڑا۔ اور بغیر علاجی سلسلہ کے کوئی بتائے کہ ملازموں اور ڈاکٹر کے درمیان خوشگوار تعلقات کس طرح قائم رہ سکتے ہیں۔ جب کہ میں ٹھہرا آدمی بین الاقوامی تحریکات اور معلومات کا اور ان لوگوں کے پاس بجز نصف انگریزی ملی ہوئی اردو اور دفتری یا گھریلو قسم کی گفتگو کے نہ مرلانوی سیاسی حکمت عملی کے نکات کا علم نہ روس میں "سہ دولتی عملی" کے انعقاد کے نتائج کی تمیز۔ پھر اوپر سے ہندوستانی ڈاکٹروں کا یہ قاعدہ تو آج تک سمجھ میں ہی نہ آیا کہ یہ لوگ تمام عمر ہندوستانی بیماروں کا ہی علاج کرتے ہیں۔ مگر لباس روز یورپ والوں کا پہنے رہتے ہیں آخر کیوں؟

القصہ ایسے بے شمار صدمات ہیں جن کو محض بیمار بیوی کے فائدے کے لئے برداشت کرتا رہا۔ گویا میں بیوی کا شوہر بھی ہوں اور علالت کے زمانے میں زر خرید نوکر بھی لیکن میری اس طویل خدمتگزاری کا جو صلہ کئی برس کے بعد مجھے کل پرسوں خفیہ طور پر ملا ہے۔ اس کو آپ بھی غور کر لیجئے تاکہ آئندہ را احتیاط والا معاملہ درست ہو جائے اور وہ صلہ یہ تھا کہ مجھے معلوم ہوا کہ وہ جو بیوی صاحبہ اس طویل عرصہ تک بیمار رہیں تو اس کا سبب یہ تھا کہ حد درجہ انتظام تو علاج کے معاملہ میں بڑی مستعد تھیں لیکن دیر وہ نہ پابندی سے دوا استعمال فرماتی تھیں نہ پرہیز کرتی تھیں نتیجہ میں وہ بیماری کی چارپائی پر پڑی رہتی تھیں اور میں حکیموں کے دربدر اس لئے تمام شوہروں کو مشورہ کرتا ہوں کہ یا تو وہ علالت کے زمانے میں اپنی مریض بیوی سے پرہیز کی طرف توجہ کریں یا اس کے احتیاط کے طور پر اس کے علاج کا معاملہ سسرال کے سپرد کریں کیونکہ ایک یہ پرہیز بیوی کو بیمار رکھنے کے حق میں حتیٰ کہ حکیموں اور دوا فروشوں تک کے حق میں عاقبت کے عذاب کا کام کرتا ہے اور بیویوں کے خرچ کا معاملہ مزید نعمت۔

دیکھا ری ہوں

# مرض کی

[illegible]

[illegible]

[illegible] اور اسی فکر میں تھا کہ اس مصیبت سے نجات حاصل کرے۔ اتفاقاً ایک لڑکی اس کے پاس آئی جس کے دل کی حکومت بالکل خفیف تھی۔ اس نے اس موقع سے فائدہ اٹھایا اور جسم کو ایسا متاثر کیا کہ وہ ہاتھ مفلوج ہو گیا۔ اتنا زبردست تھا کہ قید سے چھوٹنے کے بعد بھی ہاتھ مفلوج ہی رہا۔ "باہر کا دل" بہت کچھ چاہتا تھا کہ وہ اس ہاتھ سے بھی کام کیا کرے مگر مجبور تھا۔ ڈاکٹر گورڈن اس کی حالت سننے کے بعد اصل وجہ تاڑ گیا اور اس نے ہپناٹزم کے ذریعہ سے اس کا علاج کیا۔ اسی طرح جنگ کے بعد بہت سے اندھے، بہرے اور حافظہ کھوئے ہوئے مریض اچھے ہوئے۔

پھر ایسے ہی بہت سے واقعات ہیں جن میں اس اندر کے دل اور باہر کے دل میں لڑائی [illegible] اور پھر ہپناٹزم کے ذریعہ سے صلح کرا دی گئی۔ لڑائی ہم میں بات دل [illegible] ہے۔ [illegible] کچھ کہتا ہے اور ہم کچھ اور کرتے ہیں مگر اتنی سخت لڑائی نہیں ہوتی کہ جس کی صورت میں [illegible] ہو جائے اور لوگ کسی خاص [illegible] خصوصاً مذہبی تعلیم سے [illegible]

[illegible]

[illegible] کے دماغوں [illegible] ہوں گے [illegible] بڑے [illegible] کا حکم دیتا تھا۔ [illegible] بھی ہوتے تھے جن کا پھیپھڑا [illegible] رہا تھا۔ اس کا مریض دبلا ہو جاتا ہے۔ ہر وقت تھکا سا رہتا ہے۔ اور ہر وقت پریشانی اور گھبراہٹ ظاہر کرتا ہے۔ سمجھتا ہے کہ میں کسی بڑے مرض یا مصیبت میں مبتلا ہوں۔ مگر ہسٹریا والے کی طرح جاری کا کوئی خاص مقام یا علامت ظاہر نہیں کرتا۔ مگر گھلا جاتا ہے۔ اور سمجھتا ہے خودکشی البتہ بہت کم کرتا ہے۔ سمجھتا ہے [illegible] مزید تحقیقات سے اس کی اصلی [illegible] ظاہر ہو گی اور اس کا ہپناٹزم کے ذریعہ سے کامیابی کے ساتھ علاج کیا گیا۔

یہ بات بھی دلچسپ ہے کہ جنگ کے زمانہ میں [illegible] ہو گئے [illegible] اور اس سے [illegible] بچ گئے۔ [illegible] اندر اور باہر کے دل [illegible]

بقیہ ص ۱۶

شدید بھوک محسوس نہ ہو اس وقت تک غذا نہ کھائی جائے بہت سی غذائیں ہیں جو رگوں میں اچھا خون پیدا کرتی ہیں بہت سی غذائیں ہیں جن سے جلد کا رنگ نکھرتا ہے۔ بہت سی غذائیں ہیں جو جلد کو بدرنگ اور کثیف بناتی ہیں اس جگہ تفصیلات کی گنجائش نہیں کتابوں کے مطالعہ یا مقامی اطباء کے ذریعہ سے معلومات حاصل کرنی چاہئیں۔

## معقول لباس

لباس بھی تندرستی پر خاص اثر رکھتا ہے تنگ اور موسم کے خلاف لباس پہننا خاص طور پر تندرستی کے لئے مضر ہے۔ کیونکہ تنگ لباس دوران خون کو روکتا ہے۔ اور موسم کے خلاف لباس پہننے سے سردی یا گرمی تندرستی کو نقصان پہنچاتی ہے۔ اور اگر طبیعت اسے برداشت بھی کرلے تو رنگ خراب ہو جاتا ہے اسی طرح کثیف لباس بھی مضرت کا باعث ہے۔ کپڑے صاف ستھرے ڈھیلے ڈھالے اور موسم کے مطابق ہونے چاہئیں۔

## کافی نیند

بیداری و خواب کو تندرستی کے ساتھ خاص تعلق ہے۔ اعتدال کے ساتھ جاگنا اور سونا۔ تندرستی پر اچھا اثر ڈالتا ہے۔ زیادہ سونا تندرستی کے لئے مضر ہے۔ ان باتوں سے غذا اچھی طرح ہضم نہیں ہوتی اور معدہ کو نقصان پہنچتا ہے اس لئے تندرستی کا قائم رہنا دشوار ہے۔ علاوہ بریں رنگ میں تیرگی پیدا ہوتی ہے۔ آنکھیں جو انسانی چہرے کی روح ہیں رفتہ رفتہ اپنی خوش نمائی کھو بیٹھتی ہیں۔ اسی طرح ضرورت کے بقدر آرام نہ ملنے سے بھی تندرستی میں فتور پیدا ہوتا اور جسمانی خوبصورتی کو نقصان پہنچتا ہے۔

## مناسب ورزش

پردہ نشین عورتوں کے لئے ورزش کا تجویز کرنا دشوار ہے۔ یہ فرض عورتوں کو خود ادا کرنا چاہئے۔ اور اپنے مناسب حال ورزش اختیار کرنی چاہئے۔ دراز اور تیز اچھلنا کودنا یہ ورزشیں اور سیر و شکار میں حصہ لینا مردوں کا اور اپنے پاس پہاڑ میں ہل قدمی کرنی اور ورزش وغیرہ کم محنت کے کھیلوں سے ورزش کی ضرورت پورا کرتی ہیں۔ غریبوں کے لئے یہ صورتیں دشوار ہیں مردانہ ورزشیں عورتوں کے لئے ان کی جسمانی ساخت کے اعتبار سے نامناسب بلکہ مضر ہیں۔ غریب عورتوں کی ورزش یہی ہے کہ وہ اپنے گھر میں چلتی پھرتی رہیں۔ اپنے آپ گھر کے کام کاج میں مصروف رکھیں۔ اگر اس سے بھی زیادہ ضرورت سمجھیں تو تھوڑی دیر شوقیہ چکی پیس لیا کریں اور بس۔

## اعضاء بدنی

تمام اعضائے بدن کی حفاظت بھی طالب تندرستی کے لئے ضروری ہے۔ مثلاً بالوں کی حفاظت کرو جلد جلد سر دھونا تیل ڈالنا اور کنگھی کرنا بالوں کی پرورش اور حفاظت کے لئے ضروری ہے۔ آنکھوں کو دھوئیں اور گرد و غبار سے محفوظ رکھو اور سرمہ روزانہ شب کو استعمال کرو دانتوں کی صفائی بے حد ضروری سمجھو دن میں کم از کم دو مرتبہ دانت اور منہ صاف کرو۔ اگر پان تمباکو کی عادت ہو تو اور بھی زیادہ اہتمام کرنا چاہئے۔ ہاتھوں کی حفاظت کرو کہ وہ سخت اور بدنما نہ ہو جائیں جو عورتیں بے احتیاطی کے ساتھ چکی یا مصالحہ پیستی ہیں یا اسی طرح کے اور کام کرتی ہیں ان کے ہاتھ سخت اور بدنما ہو جاتے ہیں۔ پیروں کی حفاظت کرو۔ تنگ پاؤں پھرنے سخت اور تنگ جوتی پہننے اور ہر وقت پانی میں بھیگنے سے پاؤں بدشکل سخت اور بدنما ہو جاتے ہیں۔ بے احتیاطی سے چلنے پھرنے ٹھوکریں کھانے گرنے اور چوٹ لگنے سے بھی اعضاء کو نقصان پہنچتا ہے اور بعض اوقات سخت بدنمائی پیدا ہو جاتی ہے جو عورتیں اپنے آپ کو تندرست اور اپنے بدن کی خوش نمائی قائم رکھنا چاہتی ہیں۔ ان کو اس کے لئے تمام باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے

## نیک خصائل

تندرستی قائم رکھنے کے لئے یہ بات بھی بہت ضروری ہے کہ غصہ غم و فکر سے اجتناب کیا جائے یہ تینوں باتیں انسانی گھلاتی ہیں اور اس کی تندرستی کو روکتی ہیں جو لوگ ترش باش و بے فکر اور ہر شخص سے خوش مزاجی کے ساتھ پیش آتے ہیں اور نیک خصائل کے مالک ہیں ان کی تندرستی عموماً اچھی رہتی ہے۔ فکر کے متعلق تو ہر شخص کو معلوم ہے کہ وہ بدن کو کمزور۔ دل کو ناتوان دماغ کو پراگندہ اور چہرے کو بے رونق بناتی ہے لیکن غم اور غصہ کا بھی یہی حال ہے غم انسان کے دماغ کو کمزور اور بینائی کو برباد کرتا ہے ایک غمگین آدمی کا چہرہ اس کے اضمحلال اور افسردگی کی خبر دیتا ہے۔ غصہ آدمی کا خون جلاتا ہے تازگی اور شگفتگی کو خاک میں ملاتا ہے۔ اور بعض اوقات دل و دماغ کو اس سے بہت نقصان پہنچتا ہے۔ پس تم کو چاہئے کہ تندرستی کے ان دشمنوں کو قریب نہ آنے دو اگر آدمی عقل سے کام لے تو نہ اسے زیادہ عرصہ تک کسی بات کا فکر ہو سکتا ہے نہ زیادہ عرصہ تک وہ غمگین رہ سکتا ہے اور نہ غصہ اس کا دماغ کر سکتا ہے یہ سب باتیں جہالت و نادانی پر مبنی ہیں اور انجام کو سوچتے ہی ان سے نجات مل جاتی ہے۔

## فوری علاج

بقائے تندرستی کے لئے ضروری ہے کہ جب کوئی عارضہ لاحق ہو اور جب کوئی شکایت پیدا ہو تو اس کا فوری علاج کیا جائے مرض کا زیادہ عرصہ تک اندر رہنا نہ صرف تندرستی کو برباد کرتا ہے۔ بلکہ جسمانی خوشنمائی بھی کھو دیتا ہے۔ بعض عورتوں کا دستور ہے کہ وہ اپنے امراض کو شرم و حیا کی وجہ سے چھپاتی ہیں اور آخر کار اپنے آپ کو شدید مصائب میں مبتلا کر لیتی ہیں۔ بعض عورتوں کے مزاج میں بے پروائی ہوتی ہے۔ اور اس لئے اپنے علاج سے غفلت کرتی ہیں جس کا نتیجہ اچھا نہیں ہوتا۔ پس جب تمہیں کوئی مرض پیدا ہو تو اس کی کامل روک تھام کرو۔ اور جب تک شفائے کامل حاصل نہ ہو اس وقت تک علاج سے غافل نہ رہو ہزاروں عورتیں ایسی ہیں جن کی آنکھیں اور جن کے چہرے کی رونق اور جن کی تندرستی محض اس لئے برباد ہو گئی کہ انھوں نے فوری علاج سے غفلت کی۔

---

"حیا باطن کا زیور ہے"

طبیات

# امراض خبیثہ کی انسان دشمنی

(از ڈاکٹر [illegible] ایم ایس سی)

بادی النظر میں امراض خبیثہ کی تاریخ میں رومانیت جھلکتی نظر آتی ہے لیکن اس وسیع دنیا کی آبادیوں کا صدیوں سے ان امراض میں مبتلا رہنا ایک عجیب سانحہ ہے جس سے کسی کو انکار نہیں۔ یہ سانحہ امراض کے [illegible] ہی کا نتیجہ نہیں ہے جو جسم پر وارد ہوتے ہیں بلکہ عظیم تر سانحہ تو یہ ہے کہ سماج نے ان امراض پر کلنک کا ٹیکا لگا دیا ہے۔ اور انہیں [illegible] کا نتیجہ سمجھ کر شرمناک تصور کر لیا ہے۔

ان امراض کے تحت جو بیماریاں آتی ہیں جن میں سب سے زیادہ خطرناک اور عام سوزاک اور آتشک ہیں۔ باقی بیماریاں، تنخ عام ہیں نہ اثر کے لحاظ سے اتنی پائدار علاوہ ازیں وہ نظام جسمانی میں چھپی نہیں رہتیں اور اس اعتبار سے آنے والی نسلوں میں منتقل نہیں ہو سکتیں ان کی یہ خصوصیت بڑی مبارک ہے کہ وہ مسلسل طور پر جسمانی اذیت پہنچا کر مریض کو علاج سے غافل ہونے نہیں دیتیں۔

اس کے برخلاف سوزاک یا آتشک ابتدائی کھڑے دور میں بہت کم تکلیف پہنچاتے ہیں مگر جب جسم کے اندرونی حصوں میں جا کر پیوست ہو جاتے ہیں تو مستقل آزار بن جاتے ہیں پھر چند سال بعد ان کی پیچیدگیاں بجلی کی کڑک کی طرح یکایک نمودار ہو جاتی ہیں۔ گو آتشک کی مابعد پیچیدگیاں ہندستان میں مختلف ہیں لیکن فرنگی اور امریکی ان پیچیدگیوں سے سخت ہراساں ہو جاتے ہیں۔ اس خوف کے دو سبب ہیں۔ پہلا یہ کہ ایک فرنگی یا امریکی کو اوسط عمر کے اعتبار سے آتشک کی مابعد پیچیدگیاں (امراض دماغی اور فالج وغیرہ) کو زیادہ مدت تک بھگتنا پڑتا ہے۔ دوسرا سبب یہ ہے کہ یورپ میں طبیرا ہونے کی وجہ سے فرنگی ہندستانیوں کے مقابلہ میں اس مرض کی تباہ کاریوں کے شکار ہوتے ہیں۔

سوزاک کی تاریخ انسانی کی طرح قدیم ہے [illegible]

[illegible]

[illegible]

[

# کیا آپ جانتے ہیں۔؟

(کہ)

## ہندوستان میں غلہ صرف کرنے کی تدابیر

احتیاط سے غلہ صرف کرنے کی مختلف شہروں میں اشیائے خوراک احتیاط سے صرف کرنے کی حسب ذیل تدبیریں اختیار کی گئی ہیں۔

۲۴ سے زیادہ آدمی کسی دعوت میں شریک نہیں ہو سکتے۔ اس تعداد میں میزبان اور اس کے بچے کے لوگ بھی شامل ہیں۔ فروخت کی غرض سے ایک۔ پیسٹری بنانے میں غلہ کا استعمال بند کر دیا گیا ہے اور کھویا اور آئسکریم کا بنانا ممنوع ہو گیا ہے۔ ہوٹلوں میں کھانوں کی قسمیں صرف تین اقسام تک محدود کر دی گئی ہیں۔ اور یورپی طرز کے ہوٹلوں میں چاول کے استعمال پر پابندی لگا دی گئی ہے۔ دہلی میں ۱۷ جون ۱۹۴۶ء سے ایسی مٹھائیاں بنانا ممنوع ہو گیا ہے۔ جن میں چاول اور گیہوں یا ان کے مصنوعات ملائے گئے ہوں۔

## بنگال اور نیپال میں کپڑے اور چاول کا بٹوارہ

حکومت ہند نے بنگال کو کپڑے کی پانسو انھیں صوبائی کوٹے سے زیادہ دی ہیں۔

۲۰۰۰۰۰ من دھان بنگال کو ملے گا۔

## انگلستان کی میز پر سونے اور چاندی کے کانٹے

انگلستان میں چاندی اور سونے کے کانٹے پہلے پہل تیرھویں صدی عیسوی میں بنائے گئے تھے۔ پہلے ملکہ الزبتھ کی میز پر ایسے کانٹے استعمال ہوئے اور ۱۷ ویں صدی میں کھانے کی میز پر سونے چاندی کے کانٹوں کا باقاعدہ استعمال ہونے لگا۔

## لندن کی فتح کی پریڈ میں ہندوستانی جوان

مختلف قوموں اور مذہبوں کی ۱۶ ہندوستانی ٹکڑیوں نے فتح کی پریڈ میں حصہ لیا۔ انھوں نے لندن کے مشہور مقامات کی بھی سیر کی اور ملکہ معظمہ اور ملک معظم نے بھی ان کو قصر شاہی کی ایک پارٹی میں باریاب کیا۔

## ہونیوالی ریلوے اسٹرائیک کے دوران میں غلہ کی نقل و حرکت

مختلف ریلوں کے منیجروں نے یقین دلایا ہے کہ جس اسٹرائیک کی بجلی دی گئی ہے۔ اگر وہ کی گئی تو اس کے دوران میں کمی والے علاقوں میں غلہ پہنچانے کی کوشش ضرور کی جائے گی۔ بی بی اینڈ سی آئی اور جی آئی پی ریلیں موجودہ کمی والے علاقوں اور زیادہ پیداوار والے علاقوں کو ملاتی ہیں۔ ان دونوں ریلوں کے دکام ٹرین سروس چلانے کی ہر ممکن کوشش کریں گے۔

## ۱۹۴۴ء میں مشرقی افریقہ اور ہندوستان کی تجارت

۱۹۴۴ء میں مشرقی افریقہ سے ۸۳۰۴۱۱۹۰ روپیہ کا سامان ہندوستان آیا اس کے مقابلہ میں ہندوستان سے ۳۰۳۸۵۶۳۶۹ روپیہ کا سامان مشرقی افریقہ گیا۔ مشرقی افریقہ میں ہندوستانی فلمیں بہت پسند کی جاتی ہیں۔ چنانچہ ۱۹۴۳ء کے بہ نسبت ۱۹۴۴ء میں دوگنی رقم کی ہندوستانی فلمیں مشرقی افریقہ بھیجی گئیں۔ سوتی کپڑا اور جوٹ کی بنی ہوئی ہندوستانی چیزیں بھی مشرقی افریقہ میں بہت پسند کی جاتی ہیں۔

## جون کے مہینہ میں غلہ کی درآمد اور تقسیم

جون کے مہینہ میں ۲۷۰۰۰۰ ٹن غلہ باہر سے درآمد ہونے کی توقع ہے۔ اس کو کمی کے خاص خاص علاقوں میں حسب ذیل تعداد میں تقسیم کیا جائے گا۔ مدراس کو ۱۰۰۰۰۰ ٹن، بمبئی کو ۳۰۰۰۰ ٹن، بمبئی کو ۱۷۰۰۰۰ ٹن، بہار کو ۱۵۰۰۰۰ ٹن اور مانکور کو ۲۳۰۰۰ ٹن، کوچن کو ۱۰۰۰۰ ٹن اور مغربی ہندوستان کی ریاستوں کو ۱۰۰۰۰ ٹن باقی غلہ کی تقسیم ابھی زیر غور ہے۔

## جان بچانیوالی بہترین کشتی

برطانیہ میں جان بچانے والی ایک ایسی کشتی ایجاد ہوئی ہے۔ جو اپنی خوبیوں کی وجہ سے جان بچانے والی بہترین کشتی کہی جا سکتی ہے۔ یہ کشتی پیچھے چل سکتی ہے۔ اس میں جو پانی آجائے وہ خود بخود نکل جاتا ہے اور یہ کبھی الٹ نہیں سکتی۔

## انگلستان کی موجودہ سڑکوں کا بانی

انگلستان میں ۱۷ ویں صدی کی ابتدا تک سڑکوں کی حالت بہت ناگفتہ بہ تھی۔ رومنوں کے زمانہ کی بنائی ہوئی پرانی سڑکیں شاہراہوں کے طور پر استعمال ہوتی تھیں۔ موجودہ پکی سڑکوں کا بانی ایک شخص میک ایڈم نامی تھا جو اسکاٹلینڈ کے قصبہ ایرشائر کا باشندہ تھا۔ ۱۷۱۵ء میں اس کے ایجاد کردہ طریقوں کو ہر جگہ مناسب اور کامیاب سمجھا جانے لگا۔ ۱۸۲۷ء میں اس کی خدمات کو اس طرح سراہا گیا کہ اس کو دو ہزار روپیہ نقد انعام اور سر کا خطاب پیش کیا گیا مگر اس نے خطاب قبول کرنے سے انکار کر دیا۔

## جدید فوجی اکادمی کا نصاب

جدید فوجی اکادمی کے لئے چار سالہ نصاب تجویز کیا گیا ہے۔ پہلے دو سالوں میں تمام کیڈٹوں کے واسطے ایک ہی نصاب ہوگا۔ اس کے بعد کیڈٹوں کو جنرل (عام)، انجینئرنگ اور کاروباری کلاسوں میں تقسیم کر دیا جائے گا۔ تقریباً ۷۰۰ کیڈٹ ہر سال اکادمی میں داخل کئے جائیں گے۔

یہ نصاب جس ذیلی کمیٹی نے بنایا ہے اس کے صدر الہ آباد یونیورسٹی کے وائس چانسلر ڈاکٹر امرناتھ جھا تھے۔

## شمال میں ہندوستانی

اس وقت شمال میں ہندوستانیوں کی آبادی ۲۰۰۰۰ ہے۔ حکومت شمال کی طرف سے ہندوستانیوں کے پہلے جتھے ۱۹۴۱ء میں شمال جانا شروع کیا۔ بقیہ صفحہ پر

[illegible] ہے۔

ضرورت ہے کہ امراض خبیثہ کی [illegible] جرم قرار دیا جائے۔ اس سماجی مسئلہ کی تفصیل میں پڑے بغیر ہم اپنے مخاطبین سے متوقع ہیں کہ وہ اس باب میں اپنی اپنی مذہبی شریعتوں کا اپنے [illegible] کے ساتھ جائزہ لیں گے اور دیکھیں گے کہ کس حد تک کہ ان کی نام نہاد اخلاقی ملت اور سماج ان پر عمل پیرا ہے۔

ہماری رائے میں مباشرت سے پیدا ہونے والی بیماریوں کے خطرات کا علم (شادی سے پہلے اور شادی کے بعد) جنسی تربیت کا ایک اور زینہ ہے جس کی تفصیل اس سلسلہ کے کسی دوسرے صحیفہ میں آچکی ہے۔ ہر نوجوان مرد اور عورت اس روشنی کے محتاج ہیں بلکہ ہم سب کو ایسے امور سے باخبر رہنا چاہیئے۔ جو انسانیت کے لئے ریڑھ کی ہڈی کا حکم رکھتے ہیں۔ چونکہ عورت مرد کے مقابلہ میں زیادہ جوکھم مول لیتی ہے۔ اس لئے پاکدامن ہونے کے باوجود اسے اپنے ہونے والے شوہر سے کسی بنا پر مطمئن ہونا چاہیئے کہ وہ ہر مرض سے پاک ہوگا۔ اور اس کی اور اس کے بچوں کی صحت محفوظ رہے گی۔

اب ہمیں اس حقیقت کو واضح کرنا ہے کہ ازدواج کی معقول شرائط طے کرانے میں عورت بھی مرد کی طرح ذمہ دار رہے۔ گو ابتدا میں یہ ذمہ داری عملی طور پر والدین اور سرپرستوں میں بٹ جائے گی۔ بہرکیف فریقین کو اس معاملہ میں کوئی فی نکال کر صورت حال کو نازک نہ بنا دینا چاہیئے۔ افسوس ہے کہ شادی سے قبل جہیز زیورات اور آمدنی تو موضوع بحث میں آتی ہے لیکن کوئی شخص لڑکی اور لڑکے کی صحت کے متعلق زبان کھولنا بھی گوارا نہیں کرتا حالانکہ فریقین کو سب سے پہلے اسی سوال کو اٹھانا چاہیئے جو ہر آئینہ اہم اور سنگین ہے آج ان امراض اور ازدواجی غیر آسودگی کا بہت بڑی حد تک خاتمہ ہو جائے اگر نسبت قائم ہونے سے پہلے ہر فریق کا طبی معائنہ کرا لیا جائے۔ اور یہ معائنہ صرف امراض خبیثہ تک نہ رہے۔

اگرچہ کہ امراض خبیثہ کا مسئلہ ایک سطحی کی نظر میں طب و صفائی کے دائرہ سے متجاوز نہیں [illegible]

[illegible] ہیں بلکہ [illegible] جنسی [illegible] بھی [illegible] سکتے ہیں۔ [illegible] سے چھٹ [illegible] قبل اس کے کہ [illegible] اتار دیں۔ جو [illegible] گورستان ہے [illegible] طاعون [illegible] گزرنا ضروری ہے۔ [illegible] ہو سکتا۔ اب سماج کا فرض ہے کہ [illegible] سے کام لینا شروع کر دے اور [illegible] خلوص کے ساتھ مقابلہ کرے۔ ان امراض کو ٹھکانے لگا دے ترقی یافتہ ممالک میں امراض خبیثہ کا جن ہتھیاروں سے مقابلہ کیا گیا ہے وہ یہ ہیں:-

۱۔ [illegible] صاف طور پر اعلان کر دیا گیا ہے کہ امراض خبیثہ دیگر امراض سے [illegible] ہیں [illegible] کہ اکثر بیماریوں سے [illegible] جو [illegible] بچہ سے لے کر اس [illegible] بھی حملہ آور ہو سکتے ہیں [illegible] کہ جس کی شرمناک [illegible] سے بچنے کے لئے امراض کا [illegible] کیا جائے۔ اور اس طرح انسانی آلام میں [illegible] ہو رہے۔

۲۔ وہاں ان امراض کے پھیلاؤ اور نتائج کے متعلق سرکاری طور پر معلومات حاصل کئے جاتے ہیں اور تشہیر [illegible] عمل کیا جاتا ہے۔ نیز علاج کے لئے کافی سہولتیں بہم پہنچائی جاتی ہیں اور حسب ضرورت مفت علاج کا بھی انتظام [illegible]

۳۔ وہاں ہر فرد میں اخلاقی ذمہ داری کا احساس پیدا کیا جاتا ہے کہ اگر وہ اس مرض کو کسی دوسرے شخص میں منتقل کرے دبے پروائی یا غفلت سے ہی سہی، تو اس کا یہ جرم ایسا ہی سنگین ہوگا جیسا کہ زہر خورانی یا قتل۔ پھر وہاں یہ تجویز بھی زیر غور ہے کہ قانونی طور پر ایسے نقصانات کی تلافی کرائی جائے اور خاطی کو آزادی سے محروم کر دیا جائے۔

۴۔ وہاں لڑکوں اور لڑکیوں کو شباب کے [illegible] طریقے [illegible]

[illegible] اور امراض خبیثہ کے [illegible] علوم [illegible] ہیں [illegible] آج [illegible] کی عملی حقیقت تسلیم کرنی [illegible] ہے بلکہ انہیں عملی جامہ بھی پہنایا گیا ہے۔ اور مختلف ممالک [illegible] اعتبار سے اس [illegible] ہیں باوجود [illegible] قوم میری [illegible] ہو اور [illegible] عملی تحریکات [illegible] اور نسل انسانی کے مستقبل سے [illegible] ربط رکھتی ہیں۔

---

## بقیہ صفحہ ۱

جب مزدوروں کے متعلق پہلے اقوام کا [illegible] ختم ہوا اور [illegible] وہاں سے واپس آنے [illegible] حکومت [illegible] مزدوروں کے لئے [illegible] کی [illegible] یہ بھی تھی کہ مزدوروں کے اقوام کی میعاد ختم ہونے کے بعد مزدور وہاں رہنا چاہے تو اسکو وہی درجہ حاصل ہوگا جو وہاں کے دوسرے لوگوں کو حاصل ہے وہ ملک کے عام قانون کے تحت زندگی بسر کرے گا اور اسے کسی امتیازی قانون کا شکار نہ بنایا جائے گا۔

## مرکزی ملازمتوں میں پس ماندہ اقوام

پس ماندہ اقوام کے لئے مرکزی ملازمتوں کی خالی آسامیوں میں [illegible] فیصدی جگہیں مخصوص کر دی گئی ہیں۔ اس طرح ان کے لئے مخصوص جگہوں کی تعداد ان کی آبادی کے تناسب کے برابر ہو گئی ہے۔ اس سے پہلے ان کے واسطے صرف [illegible] جگہیں مخصوص تھیں۔

مرض سوزاک کے کرشمے ہیں۔ آتشک ایک عائلی مرض ہے جو نہ صرف بیماریوں کی صحت برباد کر دیتا ہے۔ بلکہ ایک نسل سے دوسری نسل میں بھی منتقل ہوتا رہتا ہے گوناگوں امراض قلب۔ دوران خون کی خرابیاں خطرناک خبط الحواسیاں مردہ اطفال آنکھوں۔ ہڈیوں اور دیگر اعضاء کے عوارض سب نسل انسانی کے اسی پلیگ کے نتائج ہیں موجودہ نسل کے مصائب کا خاص سبب سماج کا وہ نقطہ نظر ہے جو حقیقت کے متعلق چار صدیوں سے قائم ہے جنس کے بارے میں بے جا خوف اور شرم وحیا کے جھوٹے احساس نے ہمیں ایسی جہالت میں مبتلا کر دیا ہے۔ جس سے صنفی نظام میں جگہ جگہ رخنے پڑ گئے.... اور ان رخنوں میں امراض خبیثہ خاص طور پر ممتاز ہیں ایک طرف تو یہ امراض ایک فاتحانہ انداز میں صحت عامہ کو دعوت نبرد دے رہے ہیں اور دوسری طرف جنسی تلمرو میں ایسے فسادات رونما کر رہے ہیں جن کا رفع کرنا آسان نہیں ہے مگر اس کتابچہ میں گنجائش نہیں کہ ہم یہاں اس مسئلہ کے نسلی اور نفسیاتی... پہلوؤں کو بھی روشن کریں۔ اس پس منظر کے ساتھ ہم یہ بتانا چاہتے ہیں کہ آل آدم کے ان ازلی دشمنوں کو زیر کرنے کی بہترین تدبیر کیا ہے؟

امراض خبیثہ کے بارے میں انسدادی تدابیر پر غور کرنے کے لئے جو کانفرنسیں دماغی تبرعات میں، اقطاع عالم میں منعقد ہوئیں اور وہ جس نتیجہ پر پہنچیں اس کا خلاصہ یہ ہے کہ پیشہ ور فحاشی میں مداخلت یا عدم مداخلت کا موجودہ طریقہ اطمینان بخش نہیں ہے۔ چونکہ اب عصمت فروشی کے انداز بدل چکے ہیں اس لئے ان سے نبرد آزمائی کے داؤں گھات بھی بدلنے چاہئیں قحبہ خانوں کے نام نہاد سرکاری ضوابط از کار رفتہ اور بے اثر ہو چکے ہیں۔ اب عصمت فروشی قحبہ خانوں تک محدود نہیں رہی بلکہ عام طور پر سماجی زندگی میں گھل مل گئی ہے اور ہم اس کی مدافعت تعلیمی و تبلیغی طریقوں سے ہی کر سکتے ہیں جو ہماری ساری سماجی زندگی پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

امراض خبیثہ کے خلاف اسی صورت میں جدوجہد ممکن ہے جب کہ ہم مریضوں کو مجرم سمجھنے کے بجائے بدقسمت سمجھیں ہمیں ایسے امراض کو

"شرمناک" تصور کرنے سے بھی پرہیز کرنا چاہئے کیونکہ ایسا تصور اس عذاب عظیم کے متعلق ایک مجرمانہ غفلت اور خاموشی کا خالق ہے کسی برائی کا دفعیہ ممکن نہیں جب تک کہ اس کا وجود تسلیم کر کے اس پر فراخدلی اور خلوص کے ساتھ بحث تمحیص نہ کی جائے۔

ان امراض کی اشاعت میں ہماری لاعلمی بہت بڑا عنصر بنی ہوئی ہے۔ جب کسی نوجوان مریض سے عواقب مرض کی تشریح کی جاتی ہے۔ تو وہ بے ساختہ کہہ اٹھتا ہے کہ "اس کے قبل مجھے کسی نے کچھ نہیں کہا"۔ یہ حقیقت ہے جس سے ہمارے نام نہاد معلم اخلاق کو شرم آنی چاہئے اگر والدین بچپن ہی میں لڑکوں اور لڑکیوں کو جنسی مبادیات سے آگاہ کر دیں اور ائمہ دین محراب و منبر سے جنسی حسن و قبح پر روشنی ڈالتے رہیں۔ اور نوجوان عنفوان شباب ہی میں خاندان کے طبیب سے جنسی صحت اور جنسی امراض کے بارے میں آگہی حاصل کر لیں تو ایک حد تک معلمین اخلاق کی ذمہ داری کم ہو سکتی ہے۔ گو ان حالات میں بھی چند گمراہ ایسے ہوں گے جن کا ہمیں افسوس ہوگا۔

وہ لوگ جو اخلاقی عدم رواداری کی روش کو مریضان امراض خبیثہ کے حق میں بدلنا نہیں چاہتے۔ انھیں یاد رکھنا چاہئے کہ اس روش کا کھلا مظاہرہ بھی شر انگیزی سے کم نہیں اس لئے انھیں سماجی مفاد کی خاطر اپنا رویہ بدلنے کی ضرورت ہے کیونکہ خطاکار زجر و توبیخ سے ڈر کر اخفائے جرم کے طریقے اختیار کر لیتے ہیں اور اس طرح سماجی برائیوں کا جادو جاگ اٹھتا ہے۔ اس پر بھی نام نہاد معلم اخلاق ہمارے سماجی ناسور پر مرہم کا پھایا رکھتے ہیں۔ ہمارا ہاتھ نہ بٹائے تو اسے غدار ہونا چاہئے کہ ہماری طرح اس کے اسلاف میں بھی آتشک اور سوزاکی والدین کا ایک طویل سلسلہ گزشتہ چار صدیوں میں پایا جاتا ہے۔ اور وہ بے داغ نہیں ہے متعدی امراض کی روک تھام کے سلسلہ میں پہلا قدم یہ ہے کہ ان کی اشاعت کے اعلان کے متعلق چند اصول مدون کر کے نافذ کر دیئے جائیں کہ ہر اصول کا نیا

اطلاق ابتدا میں قابل اعتراض ٹھیرتا ہے اور ایک مصروف طبیب کے لئے غالباً بار خاطر بھی اگرچہ کہ محض اعلان مرض کس کی اشاعت کا انداز نہیں کر سکتا تاہم مرض کے دفعیہ میں ایسی مساعی اہمیت سے خالی نہیں کیونکہ جب تک مرض کا تعین نہ ہو اور اس کی مقامی پیچیدگیاں اور عارضی تبدیلیوں پر طبیب کی نظر نہ ہو وہ اندھیرے میں اپنا راستہ ٹٹولنے سے قاصر رہے گا۔ اس طرح جو زحمت اٹھانی پڑے گی وہ خطرے میں پڑے ہوئے مفاد عامہ کے مقابلہ میں ہیچ ہے۔ مرض کے ساتھ مریضوں کے نام کا اعلان غیر ضروری ہے۔

شیوع امراض کے اعلان کے ساتھ ساتھ ضرورت ہے کہ ان امراض کے مفت علاج کا خاطر خواہ انتظام کیا جائے اور ہر سہولت بہم پہنچائی جائے۔ خاص طور پر ایسے مراکز کا شام کے وقت کھلا رہنا ضروری ہے تاکہ بہت سے بیمار رجوع ہو سکیں۔ ناروے۔ اور سویڈن میں مفت علاج کے ایسے مراکز جب سے قائم ہوئے ہیں۔ ان امراض میں متعدیہ کمی پائی جاتی ہے۔ چونکہ ہمارے ہاں علاج معالجہ کی ان سہولتوں کا فقدان ہے اور اس کے ساتھ جو جذبہ کارفرما ہے وہ یہ ہے کہ امراض خبیثہ کے شکار مریض نہیں ہیں بلکہ مجرم ہیں جنھیں طبی امداد سے محروم رہنا چاہئے۔ اس لئے ان امراض کا حلقہ اثر وسیع تر ہوتا جا رہا ہے ورنہ ان پر قابو پانا مشکل نہ تھا۔

اس کے علاوہ مرد ہو یا عورت جو بھی امراض خبیثہ کو پھیلانے کا باعث بنے ذمہ دار قرار دیا جائے جب تک ہم دیگر امراض متعدی کی سطح پر ان امراض کو تسلیم نہیں کرینگے۔ اور ان کے معالجہ کے لئے کامل فیاضی کے ساتھ سہولتیں مہیا نہ کر سکیں گے۔ یہ نامناسب ہے کہ کسی فرد کو ان کی اشاعت کا ذمہ دار گردانا کرے۔ اگر ہم یہ بانگ دہل امراض خبیثہ کے خطرے کو تسلیم کریں اور انفرادی آزادی بھی قائم رکھیں تو ہمیں لازماً یہ اعلان کر دینا پڑے گا کہ جو مرد اور عورت ان امراض کی اشاعت میں حصہ لے گا وہ قانوناً مستوجب سزا ہوگا جو ہمارے

# سر کے بال کیوں گرتے ہیں؟

سر کے بال گرنے اور چند ہو جانے کا عارضہ زیادہ تر بوڑھوں میں پایا جاتا ہے اور یہ ان تبدیلیوں کا نتیجہ ہوتا ہے جو بڑھاپے میں [illegible] ہوتی ہیں مگر بعض اشخاص کے بال بڑھاپا آنے سے پہلے ہی گرنے لگتے ہیں اور وہ جوانی ہی میں گنجے ہو جاتے ہیں بعض اوقات یہ مرض موروثی [illegible] ہے ایسے لوگوں میں بچپن ہی سے چندیا کے بال کم ہوتے ہیں یا جوانی میں گر جاتے ہیں اور اس صورت میں یہ مرض خاندان کے متعدد افراد میں پایا جاتا ہے بخار، آتشک اور ایسے عام امراض جن سے بالوں کے تغذیہ میں خلل پڑ جاتا ہے ان میں مبتلا ہونے کی وجہ سے بھی بال گر جاتے ہیں اور سر گنجا ہو جاتا ہے۔ گنجے پن کے استعداد پیدا کرنے کے سلسلہ میں بعض ایسے اسباب بھی بیان کئے جاتے ہیں جو بچپن سے خاص نہیں ہیں مثلاً سر کا چھپا ہونا کیونکہ اس صورت میں کھوپڑی کے کنارے باہر کی جانب نکلے ہوتے ہیں اور کنپٹی کی شریانیں ٹوپی یا پگڑی سے دب جاتی ہیں اس لئے بالوں کو پوری غذا نہیں پہنچ سکتی اور وہ [illegible] کمزور ہو کر گر جاتے ہیں (۲) یا اسی سبب سے وریدیں بھی دب جاتی ہیں اور سر کے دوران خون درست نہ رہنے کی وجہ سے بال غذا حاصل نہیں کر سکتے (۳) سر میں زیادہ پسینہ آنا کیونکہ اس سے بالوں کی جڑوں میں اکثر تغیر و فساد پیدا ہو جاتا ہے اور اس کے بعد جراثیم کا حملہ بالوں کو لاغر اور کمزور کر دیتا ہے (۴) بفایعنی سر سے نکلنے کی مستقل شکایت بھی گنجے پن کی استعداد پیدا کر سکتی ہے اور اس کے ساتھ دوسرے اسباب بھی شریک ہو سکتے ہیں۔

اگر بال کسی عام بیماری مبتلا ہونے کے بعد گر رہے ہوں تو اس بیماری کے زائل ہونے اور عام صحت درست ہو جانے کے بعد عام طور پر پھر نکل آتے ہیں بڑھاپے کی وجہ سے جو بال گرتے ہیں وہ دوبارہ نہیں اگ سکتے لیکن جوانی میں اگر بال گر رہے ہوں تو کسی حد تک اس کی تدارک کی جا سکتی ہے اور مقامی علاج سے کچھ نئے بال پیدا ہو سکتے ہیں اس علاج میں دو امور کو مدنظر رکھنا چاہیئے اول یہ کہ سر کی خشکی دور کی جائے دوم بالوں کی جڑوں کے تغذیہ میں اضافہ کیا جائے پہلا مقصد تری پیدا کرنے والے روغنوں اور سیالات سے حاصل کیا جا سکتا ہے اور جڑوں کے تغذیہ بڑھانے کے لئے ان میں محرک دوائیں شامل کی جاتی ہیں جو سر کی جلد کو سرخ کر کے وافر مقدار میں خون جذب کرتی ہیں اور اس طرح بالوں کی جڑوں کو زیادہ غذا ملنے لگتی ہے

گنج کی بیماری کی وجہ سے بال گرتے ہیں تو اس کا حلقہ اثر اکثر محدود ہوتا ہے سر میں اس کے چھوٹے بڑے دائرے تیزی سے پیدا ہوتے ہیں اور جلد ہی ان پر سے سفید چکدار کھرنڈ اترنے لگتی ہے اس حلقہ کی ماؤف جلد غذا نہ پہنچنے کی وجہ سے کچھ نیچے دب جاتی ہے اور اس کے بال بے جان سے ہو کر گر جاتے ہیں۔ اس قسم کے نئے حلقے یکے بعد دیگرے نمودار ہوتے رہتے ہیں یہ مرض اگر شدید قسم کا نہ ہو تو کچھ عرصہ کے بعد زائل ہو جاتا ہے اور بال دوبارہ اگ آتے ہیں مگر یہ مرض شدید قسم کا ہو تو سارا سال تک اس کی اذیت رسانی قائم رہ سکتی ہے بار بار مرض کا اعادہ ہوتا رہتا ہے یہ مرض عورتوں کی بہ نسبت مردوں کو زیادہ ہوا کرتا ہے اور اس سے بیس سال کی عمر کے درمیان پیدا ہو سکتا ہے اور چالیس سال کی عمر کے بعد شاذ و نادر ہوتا ہے۔ عصبی کمزوری کی وجہ سے بھی بال گر سکتے ہیں اور بعض اوقات اس کا تعلق صرف ذہنی پریشانی اور روحانی تکان سے ہوتا ہے۔

جلد ۲۴ شمارہ ۱۲ | ۱۵ رمضان المبارک ۱۳۶۵ھ ۲ شعبان ۱۳۵۵ف | مرم ۱۳ اگست ۱۹۴۶ء ۲۹ | سنیچر

## اخبار دستکاری دہلی

نسوانی دنیا کا ہفت روزہ اخبار جریدہ جس کا مطالعہ ہر عزیز بہن کے لئے ضروری ہے

سالانہ چندہ پانچ روپیہ

## مخزن الشفاء

نظام شاہی روڈ حیدرآباد دکن
میں تقریباً دس سال سے نہایت
دور مریضوں کو استفادہ
دے رہا ہے۔

یونانی مفردات اور مرکبات
واجبی قیمت پر دستیاب ہوتے ہیں

مہتمم دواخانہ

## یونانی طبی بورڈ

جہاں

جہاں جمعہ اور دوشنبہ کو معائنہ و
تشخیص کے لئے ماہر شفاء سے
بورڈ کے اجلاس منعقد ہوتے ہیں
زنانہ تشخیص کے لئے علیحدہ حصہ اور
پردہ کا معقول انتظام ہے۔
دواخانہ چوبیس گھنٹہ کھلا رہتا ہے

منیجر طبی دواخانہ افضل گنج حیدرآباد

## حیدرآباد میں روزنامہ "قرآنی دنیا" کا نزول اجلال

## مولانا ابو محمد مصلح کی سعی مشکور

ایک نئے قسم کا اخبار روزنامہ قرآنی کثیر تعداد میں باقاعدہ شائع ہوتا ہے۔ اس میں قرآنیات پر مشاہیر کے ایسے مفید اور دلچسپ مضامین ہوتے ہیں جس سے ہر طبقہ کے افراد مستفید ہو سکیں اس کے علاوہ "محبوب التفاسیر" کی مسلسل اشاعت عمل میں آرہی ہے۔ سالانہ چندہ عہ فی پرچہ نصف آنہ نمونہ مفت

ناظم روزنامہ قرآنی دنیا۔ ساگر چمن حیدرآباد


## بقیہ۔ وہمی امراض

کیونکہ ایک طرف بیوی بچوں کی فکر یا خود مار جانے کے خوف اور دوسری طرف لڑکے کی سچائی ایمانداری اور احساس فرض۔ دونوں میں مصالحت ہو چکی تھی۔ جس طرح جنگ کے زمانہ میں دماغ خاص قسم کے اثرات قبول کرتا ہے۔ اسی طرح زمانہ صلح میں بھی جب خاص قسم کے خیالات جمع ہوتے رہتے ہیں تو رفتہ رفتہ اعصبی کمزوری پیدا ہو جاتی ہے۔ کبھی تقویت کی غذائیں اور دوائیں کچھ عارضی فائدہ کر دیتی ہیں۔ مگر ان کا اصلی علاج در علاج بالخیال ہی ہے۔ اس لئے کہ مرض کی بنا ہی خیال پر ہے۔ میرا تجربہ تو یہ ہے کہ ایسے امراض میں اکثر دواؤں کا استعمال فائدہ کے لحاظ سے قطعاً بیکار ثابت ہوتا ہے اور محض تخیل سے ان کا علاج کامیابی کے ساتھ کیا جا سکتا ہے۔ ایک اور بڑی بات یہ ہے کہ اس پوشیدہ روگ کا پتہ بھی لگا لیا جائے جس کو مریض اپنے دل میں پال رہا ہے۔ اور جو اس کے تخیل پر حاوی ہے۔ اس کا پتہ چلانا آسان کام نہیں ہے۔ اس قسم کے مریض اپنے اصل خیالات یا توہمات کو چھپانے کا خاص اہتمام کرتے ہیں۔ ایک واقعہ مجھے یاد آیا۔ ایک مریضہ کے رجحان کا پتہ مجھے دو ہفتے کی مسلسل کوشش کے بعد لگا کہ اس کا رجحان اپنے بچوں کی طرف ہے جو کسی اور شہر میں اپنے باپ کے پاس تھے اور خود مریضہ اپنے بھائی کے ساتھ شہر در شہر علاج کی خاطر پھر رہی تھی۔ اس کے بیان کے دوچار مصنوعی خطوں نے جو اس نے اپنے سالہ کو راز میں لکھے تھے۔ بڑی ترکیب سے مریضہ کو بتا دئے گئے ان کا مطلب یہ تھا کہ وہ کسی بازاری عورت سے عقد کرنیوالا ہے اور بیوی سے اس کی علالت کی وجہ ناراض ہیں۔ ان خطوں کے بعد ہی میری تحریک کہ "بچوں کا کیا حشر ہوگا" کام کر گئی۔ دماغی فتور کے امراض میں مجھے مراقی۔ مالیخولیا (Hypochondria) کے مریضوں سے بکثرت سابقہ پڑا ہے۔

(مقام اشاعت ترب بازار۔ مطبع دستگیری حیدرآباد دکن)

[illegible]

[illegible]

پیدا ہوتی ہے۔ چونکہ مغربی یورپ نے حفظانِ صحت
کی شدت سے مخالفت کی۔ اور اپنی طرزِ بود و باش
اور عادات کو چھوڑنے میں مقاومت کی۔
اس لئے اسی علم میں وہاں بے حد ترقی
ہوئی۔

[illegible]

پیدا ہوتے اور بچے [illegible]
ہدایات اور احتیاطیں [illegible]
ہیں۔ اور راجپوتی رہتی اور اس کے [illegible]
حالات ہم تک پہنچتے ہیں۔ وہ یہ ہیں کہ زچہ کو
کھلے کمروں میں رکھا جاتا تھا۔ اور اس کے تمام
بستر اور کپڑوں کو پوری پوری احتیاط کے ساتھ
دھویا جاتا اور دھوپ میں سکھایا جاتا۔ زچہ کے
کمرہ میں سوائے اس کے اور کوئی داخل نہیں
ہوتا تھا۔ اور بستر اور کمرے میں خوب گلاب
چھڑکی جاتی۔ ایسی ادویہ کا دھواں کیا جاتا۔ جو
جراثیم کش ہوں۔ ہوا اور دھوپ کا خاص خیال
رکھا جاتا۔ ان کا خیال تھا۔ کہ زچہ اور بچہ کو ہوا
کی صفائی کی اور کھلے مکان کی زیادہ ضرورت

# پانی کی افادیت

ڈاکٹر [illegible] صاحب

زندگی کے ہر شعبہ میں پانی کی ضرورت کھانا پینا صفائی ستھرائی غرض کوئی کام پانی کے بغیر انجام نہیں پا سکتا دنیا کا تین چوتھائی حصہ پانی سے گھرا ہوا ہے ہمارے جسم میں دو تہائی حصہ پانی ہے۔ خون میں ۹۰ فی صدی پانی شامل ہے۔ زندگی عموماً غذا پر منحصر سمجھی جاتی ہے۔ اور یہ ایک حد تک صحیح بھی ہے لیکن پانی کی معاونت کے بغیر غذا کا ہضم ہونا دشوار ہے پانی غذا کو نرم بنا کر اس قابل بنا دیتا ہے کہ معدہ اسے آسانی سے ہضم کر سکے جو کچھ ہم کھاتے پیتے ہیں معدہ میں پہنچ کر تحلیل ہو جاتا ہے۔ معدہ اور انتیں غذا کو ہضم کر کے دو حصے کر دیتی ہیں ایک وہ حصہ ہے جو غذا کا جوہر ہے اس سے بنتا ہے دوسرا حصہ فضلہ ہے جو جسم سے خارج ہوتا ہے خون جو مختلف عضلوں اور رگوں کی چھوٹی چھوٹی نالیوں کے ذریعہ ہمارے جسم میں دورہ کرتا ہے مختلف اعضا کو قوت بخشتا ہے اگر ہمارے جسم کو پانی کافی نہ مل سکے تو خون اس قدر گاڑھا ہو جائے گا کہ ایک شرائین سے نہ گذر سکے گا۔ سچ تو یہ ہے کہ پانی حیوانات و نباتات کی زندگی کے لئے [illegible] زیادہ ضروری ہے۔ ایسی نعمت [illegible] ایک [illegible] زندگی [illegible]

## پانی کی ضرورت

[illegible] میں اس میں دو حصے ہائیڈروجن اور ایک [illegible] آکسیجن شامل ہوتی ہے۔ یہ تو اس کے دو بڑے جزو ہیں ان کے علاوہ اس میں اور بھی کیمیس مثلاً کاربن ڈائی اکسائیڈ اور معدنی ذرات پائے جاتے ہیں اس بیان سے معلوم ہو گیا کہ پانی کس قدر ضروری ہے۔ کن اجزاء سے مرکب ہے اور کن مختلف شکلوں میں دنیا اس سے فائدہ اٹھاتی ہے۔ لیکن یہی پانی گندا اور کثیف استعمال کیا جائے تو حیات انسانی کے لئے سب سے زیادہ مہلک ہے اس لئے کھانے اور پینے میں صاف پانی استعمال کرنا ضروری ہے۔ ہمارے لئے صرف پانی اتنا ہی ضروری ہے جتنی صاف اور تازہ ہوا۔ اچھے پانی کی پہچان یہ ہے کہ صاف اور شفاف ہو۔ کوئی مزہ اور بو نہ ہو۔ مقدار اگر تھوڑی ہو تو اس میں کوئی رنگ نہ پایا جائے۔ اگر زائد یا گہرا ہو تو اس کا رنگ نیلا یا سبز نظر آئے۔ معدنی کثیف اجزا کم ہوتے ہیں جس کی وجہ سے مضر صحت نہیں ہوتا۔

## پانی کا استعمال

پانی میں عموماً دو قسم کے معدنی اجزاء شریک ہوتے ہیں چونا اور ایک قسم کا نمک میگنیشیا اسی سے پانی دو طرح کا قرار دیا گیا ہے۔ ایک وہ جسے ونی دوسرا ہلکا پانی ہوتا ہے۔ وزنی پانی میں ان اجزا کی موجودگی سے پکانے اور کپڑے دھونے کا کام نہیں لیا جاتا ایسا پانی نہ گوشت گلا سکتا ہے نہ شکار [illegible] میں صابن کا جھاگ بھی نہیں لا سکتا [illegible] اس کے ہلکا پانی مثلاً بارش کا پانی پکانے اور پینے پلانے کے کام میں آ سکتا ہے۔ اور اس سے [illegible]

[illegible] پینے میں [illegible]

[illegible] بخار اور ہیضہ کے جراثیم پانی کے ذریعہ انسان کے جسم میں سرایت کرتے ہیں جو کنوئیں سمندر کے کنارے واقع ہیں ان میں کچھ نمک ملے ہوئے ہوتے ہیں جن کے استعمال سے بدہضمی اور اسہال کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ نارو کا قسم کے کیڑے پانی ہی کی بدولت انسان کے جسم میں منتقل ہوتے ہیں جس پانی میں ریتیلا پن ہو اس کے استعمال سے لوگ عموماً سنگ مثانہ میں مبتلا ہوتے ہیں۔ جست کے چھوٹے چھوٹے ذرات پانی میں شامل ہوتے ہیں اگر صاف نہ کیا جائے تو انسان کے معدہ میں جمع رہتے ہیں اور ایک خاص مقدار میں پہنچنے کے بعد زہریلے اثرات پیدا کرتے ہیں۔

## پانی کے ذرائع

پانی بالعموم بارش، دریا، کنوئیں، چشمہ اور تالاب سے حاصل کیا جاتا ہے۔ بارش کا پانی صاف چھتوں سے شروع کا کچھ حصہ چھوڑ کر حاصل کیا جائے . . . . . .

ترصاف، پاکیزہ، ہلکا اور صحت بخش ثابت ہوگا۔ تالاب کا پانی اگر مجبوراً پینے کے کام میں لایا جائے تو اس کو جوش دینا ضروری ہے ورنہ اس سے عام طور پر نہانے دھونے کا کام لیا جا سکتا ہے۔ جو تالاب گرمیوں میں خشک ہو جائیں یا اتر جائیں ان کا پانی صحت کے لئے مضر ہے۔ اگر کسی گاؤں میں دو تالاب ہوں تو ایک کو پانی پینے اور برتنے کے لئے دوسرا دیگر ضروریات کے لئے مخصوص کریں۔ چھوٹی چھوٹی ندیوں اور نہروں کے مقابلہ بڑے دریا کا پانی زیادہ مفید اور غیر مضر ہوتا ہے۔ دریا کا پانی پینے کے لئے لیتے وقت یہ احتیاط کی جائے کہ پانی دریا کے بالائی حصہ سے لیا جائے [illegible] سے باہر ہو تاکہ پانی آبادی کی غلاظت سے پاک ہو۔ چشموں کا پانی پاک صاف اور ہلکا ہوتا ہے کنوئیں کا رواج زمانہ قدیم کی یاد دلاتا ہے ضروری ہے کہ کنوئیں حتی الامکان صاف رکھے جائیں۔ ضرورت [illegible] دیہاتی ماڈلوں کے موجودہ [illegible] بدلا جائے۔ کنوئیں کے گرد کسی قدر اونچا [illegible] ہونا چاہیے۔ تاکہ باہر کی کوئی چیز اندر نہ آ سکے۔ کنوئیں کے گرد چبوترہ ہونا چاہیے جس کا نشیب باہر کی جانب ہو اور گرد ایک نالی ہو جو گرا ہوا پانی دور لے جائے کنوئیں کے اندرونی دیوار پر بیس فٹ کی گہرائی تک چونا کا پلاستر ہو تاکہ اطراف کا سطحی پانی کنوئیں میں نہ رس سکے بہتر ہے کہ کنوئیں کو ڈھانکا جائے ڈول ایک ہی ہو۔

## پانی کی کثافتیں

مذکورہ بیان سے معلوم ہو گیا کہ کثیف پانی کس قدر مضر ہے اور کن کن اجزاء سے اس میں کثافت پیدا ہوتی ہے۔ کثیف اجزاء [illegible] معدنی اجزاء مختلف [illegible] سے پیدا ہوتے [illegible]

# ہمیں کتنا سونا چاہیئے؟

[illegible]

## جدول

| | |
|---|---|
| [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] |
| ۹ گھنٹے | ۹۰۰ |
| ۱۰ گھنٹے | ۲۵۰ |

اس حساب سے کثرت [illegible] ۸ گھنٹے پر نیند کے خواہیں ہے۔ اور ۱۰ گھنٹے والوں کی تعداد بہت تھوڑی ہے۔

بعض اصحاب اعتراض کرتے ہیں کہ اکثر لوگ بہت زیادہ سوتے ہیں۔ بالاوسط ہر شخص کو ۴۔۵ گھنٹے روزانہ سونا بہت کافی ہو سکتا ہے۔ لیکن محققوں کا مشاہدہ اس کے خلاف ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ ۱۰ میں سے ۶۵ سے زیادہ مرد [illegible]

[illegible] ہمیں کافی دیر تک بھی سونا چاہیئے۔ ہم جب تک نیند کی نوبتی نہ سو لیں اپنے اوپر طاری کرنے کے عادی نہ ہوں گے۔ ہم اپنے روزمرہ کے فرائض پوری

[illegible] اگر میں [illegible] گھنٹے سو لوں۔ تو میں اگلے [illegible] چاق چوبند ہو جاتا ہوں۔

آٹھویں صاحب شاکی ہیں کہ مجھے [illegible] گھنٹے روزانہ کی نیند درکار ہے۔ یا یوں سمجھو کہ [illegible] گھنٹے تک بستر پر پڑے رہنے کی ضرورت [illegible] پر اکثر بھی نیند دیر سے آتی ہے۔ اور [illegible] عادت چھوٹنی دشوار ہے۔

نویں صاحب کہتے ہیں کہ میں رات کو [illegible] دو بجے بستر پر جاتا ہوں (بقیہ صفحہ [illegible])

[illegible]

## موزوں مکانات اور گھروں میں ان کی صفائی

ان کا اکثر حصہ بسر ہوتا ہے اور اگرچہ گھر کے لوگوں میں سے مرد معیشت کے لئے چند گھنٹے باہر رہتے ہیں۔ لیکن تاہم اکثر حصہ ان کو بھی گھر پر ہی رہنا پڑتا ہے اور یہی نہیں بلکہ کہا جا سکتا ہے کہ جہاں وہ کام کرتے ہیں۔ وہ پیشہ اور جگہ صحت کے لئے [illegible] ہے۔ پس اس امر کی ضرورت [illegible] موزوں اور [illegible] خوب زیادہ سے زیادہ [illegible] صحت [illegible] کیونکہ جراثیم مختلف [illegible] کے لئے موادِ مہیا کرتے ہیں [illegible] ایک جگہوں میں زندہ رہتے [illegible] پائے جاتے ہیں جہاں تازہ ہوا [illegible] کبھی [illegible] لوگ محض کر بیٹھتے [illegible] تاریک و تنگ مکانات [illegible] ہیں اور [illegible] کا پرواہ نہیں کرتے [illegible] ان کے ساتھ دشمنی برتتے ہیں۔

[illegible] جہاں [illegible] ان ہی محض لاعلمی کے باعث مکانات کی [illegible] مناسب حد تک بلند نہیں ہوتے [illegible] کوٹھریاں ہیں جو دو [illegible] تک [illegible] ساماں [illegible] لیکن افسوس [illegible] صحت کی [illegible] کا جو [illegible] سب سے زیادہ [illegible] ہے [illegible] نہیں کی جاتی [illegible] ایک شخص [illegible] مرا وہاں وہ مکان ہمیشہ کے لئے [illegible] اور وہ کا گھر بن گیا۔ یہی وجہ ہے کہ [illegible] گاؤں کی آبادی میں باوجود کھلی [illegible] کے اس مرض کے بہار [illegible] مشکل کام نہیں۔ [illegible] کے لئے [illegible] ضرورت نہیں صرف اسی قدر [illegible] ضروری ہے کہ مکان کے تمام [illegible] ہوا [illegible] روشن ہوں کہ [illegible] سے اونچی اور [illegible] مقدور پختہ اور صاف ستھرے ہوں۔

اگرچہ مکانات حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق ہی بنائے جاتے ہیں لیکن عام طور پر صفائی کا خیال نہیں رکھا جاتا حالانکہ صفائی رکھنے میں روپیہ یا وقت درکار نہیں۔ گھر کا کوڑا کرکٹ بے طرح پڑا رہتا ہے۔ گھروں اور گلیوں میں جہاں بچوں کو کھیلنے دیا جاتا ہے گندگی اور غلاظت پڑی رہتی ہے اگر گھر کے لوگ [illegible] اور اس کا [illegible] صاف رکھیں تو وہ [illegible] لوگ [illegible] کیونکہ [illegible] دیتے ہیں

[illegible] آسان صورت یہ ہے کہ [illegible] ایک کونے میں [illegible] کپڑے [illegible] اور پھٹے وغیرہ [illegible] پر گرانے کے [illegible] میں رکھ کر [illegible] کی جگہ پھینک دیں بچوں کے [illegible] بلکہ خاص [illegible] اور گھر کی نالیاں [illegible] نہ ہونے دیں بلکہ [illegible] صبح [illegible] ہو جائے تو اسی پانی کے ساتھ نالیوں کو [illegible] کیا جائے جس قدر مکان صاف ستھرا ہوگا اسی قدر گھر کے لوگ خوش خلق اور صحیح [illegible] ہوں گے کھانے پکانے کی جگہ خاص طور پر ستھری ہونی چاہئے اس کو ہفتہ میں ایک [illegible] دن تک صاف کر دیا کریں اگر [illegible] اور کمرے پختہ ہوں تو فرش کو ہر روز پانی [illegible] دھو ڈالیں۔ اور ہر ہفتہ کپڑے کی [illegible] کر دیں۔ اور کمرہ کی صفائی کا اس [illegible] خیال رکھنا چاہئے کہ بچوں کو ننگے پاؤں اندر جانے نہ دیں کوڑا جو ہو سکے وہ ایک برتن میں جمع کر کے باہر پھینکوا دیا جائے [illegible] چاہئے۔ اگر علیحدہ [illegible] نہیں تو کم از کم اس قدر حصہ جس میں کھانا پکایا جاتا ہو کھلا اور [illegible] رہنا چاہئے۔ پانی جس قدر کثرت سے استعمال کیا جائے گا اسی قدر صحت کے لئے مفید ہے بچوں کو مناسب وقت پر نہلانا کپڑوں کا دھونا صاف رکھنا برتنوں اور فرش کا صاف رکھنا غرض یہ تمام صفائی پانی پر منحصر ہے اسی لئے کہا جاتا ہے کہ صفائی کا دارومدار پانی کی مقدار پر ہے جو کہ [illegible] ہے۔ گھر ایسا ہونا چاہئے کہ اگرچہ [illegible] کپڑے ایسے صاف نہ ہوں لیکن جب ہم گھر میں داخل ہوں تو طبیعت بشاش ہو جائے کسی قسم کی بو نہ آئے اور جب ہم کھانے کو [illegible] تو بار بار [illegible] ایسا ستھرا ہو کہ کھانا کھا [illegible]

# کیا آپ جانتے ہیں

(۱) ۱۹۴۳ء میں ہندوستان نے جو زراعتی [illegible] شامل کیں ان میں [illegible] ٹریکٹر [illegible] بھاری ہل شامل تھے۔ ۱۹۴۵ء میں ہندوستان کے لئے ۳۸۳ ٹریکٹر معہ ساز و سامان کے درکار تھے اور وہ خرید سے جا چکے ہیں۔ ۲۲۲ [illegible] ہل [illegible] کناڈا اور امریکہ سے [illegible] ہیں [illegible] ۱۳۲ بھاری ہل برطانیہ سے آئیں گے۔

(۲) ۳۰ ستمبر ۱۹۴۵ء تک ۲۰۸۴ [illegible] منظور کی گئیں جن میں ۱۲ [illegible] ۶۱ [illegible] روپیہ کے [illegible] کی اجرائی کا مطالبہ کیا گیا [illegible] ۶۶ [illegible] موں کے لئے ایک [illegible] ۶۰ [illegible] روپیہ کے سرمایہ کی [illegible] کا مطالبہ [illegible] کو صنعت [illegible] کے لئے [illegible] کروڑ روپیہ کی مشینری درکار ہوگی۔

(۳) ہندوستان سے ۱۹۳۷ء میں چھبیس ہزار مسلمان حج بیت کے لئے جہاز گئے۔ ۱۹۳۶ء میں دس ہزار ۱۹۳۸ء میں ۱۹ ہزار ۱۹۴۱ء میں پانچ ہزار سے کچھ زیادہ۔ ۱۹۴۴ء اور ۱۹۴۵ء میں ایک محدود تعداد اندازہ لگایا گیا ہے کہ ۱۹۴۶ء میں پچیس ہزار عازمین حج روانہ ہونگے۔

(۵) ۱۳۳۸، ۳۹ء میں ہندوستان نے جنوبی افریقہ کو ۴۳۲ لاکھ روپیہ کا مال دھاول مونگ پھلی۔ چمڑا۔ چائے۔ ٹاٹ وغیرہ برآمد کیا۔ اور جنوبی افریقہ سے ۳۴۷۷ لاکھ روپیہ کا مال منگوایا۔ ۱۹۴۴، ۴۵ء میں جنوبی افریقہ کو ۱۸۵۸ لاکھ روپیہ کا مال درآمد کیا۔

(۶) ۱۔ ٹاٹا ایر سروسز

۲۔ انڈین نیشنل ایرویز کے کل حصہ دار ۱۲۷۰ ہیں جن میں سے ۱۱۶۵ (یعنی ۹۷ فیصدی) حصہ دار ہندوستانی ہیں۔

۳۔ ایر سروز آف انڈیا لمیٹڈ ہندوستانی کمپنی)۔

۴۔ ایر سروسے اینڈ ٹرانسپورٹ کمپنی

[illegible]

[illegible] ہندوستان [illegible] ۲۰ [illegible]

## [illegible] ہندوستان [illegible]

[illegible] ایک گروپ نے [illegible] فاشٹ کے [illegible] ہندوستان [illegible]

## غذائی کاشت کے لئے [illegible] کی پیش کش

خوراک کی قلت [illegible] کے لئے جنوبی کمان نے [illegible] ہندوستانی [illegible] ایجنسیوں کے پیش کئے ہیں۔ آبپاشی میں مدد دینے کے لئے جنوبی کمان نے اپنے تمام پمپنگ سیٹ اور انجن دینے کا وعدہ کیا ہے حکومت بمبئی کو دو سو اور میسور کو بیالیس پانی کے حوض ملیں گے۔

## سیام کو ۵ کروڑ روپیہ کا قرضہ

حکومت ہند حکومت سیام کو تین فیصدی سود پر پانچ کروڑ روپیہ طویل مدت کے لئے قرض دینے پر راضی ہوگئی ہے عنقریب باقاعدہ معاہدہ ہو جائے گا۔ یہ روپیہ زیادہ تر ہندوستان میں فاضل جنگی سامان خریدنے میں صرف ہوگا۔ قرضہ کی ادائیگی کے لئے ۲۰ سال کی

[illegible] ہوائی [illegible] ہندوستان [illegible] ہندوستان [illegible] ہندوستان

## [illegible]

### [illegible]

[illegible]

## تازہ ہوا کا استعمال

ایسے لوگوں کی تعداد بہت زیادہ ہے جو دوسروں کو پیدل چلنے اور تازہ ہوا سے فائدہ اٹھانے کی ہدایت کرتے ہیں۔ مگر وہ نہیں سمجھتے کہ خود ان کو بھی اور چیزوں کی ضرورت ہے۔ آج آپ اس بات کا فیصلہ کر لیجئے کہ بڑھاپے کو آپ قطعی طور سے روک دیں گے۔ خواہ عمر میں کتنا ہی اضافہ ہوتا ہو اور اس فیصلے میں آپ کو اس وقت کامیابی ہو سکتی ہے۔ جب آپ ہوا کے فائدوں کو محسوس کریں اور گہرے خوب گہرے سانس لیں۔ یاد رکھئے [illegible] سانس لینے کے سبب بے شمار مریض قبرستان اور شمشان بھومی سے واپس آ چکے ہیں دنیا کے تمام وید حکیم اور ڈاکٹر اس بات پر [illegible]

[illegible]

## [illegible]

[illegible]

## [illegible] پانی صاف کرنے کے طریقے

[illegible] پانی صاف کرنے کے [illegible] ذیل ہیں (۱) سب سے زیادہ آسان اور سہل عمل یہ ہے کہ پانی کو گرم کر لیا جائے حرارت کی وجہ سے ہر قسم کے جراثیم ہلاک ہو جاتے ہیں اگرچہ مزہ کسی قدر خوشگوار نہیں رہتا لیکن پانی پینے کے قابل ہو جاتا ہے (۲) بعض متمدن ممالک میں پانی کو بخارات کی شکل میں تبدیل کر کے پھر ٹھنڈا کرتے ہیں لیکن اس کے لئے خاص آلات اور مصارف کی ضرورت ہے (۳) بعض خاص ادویات کے شامل کرنے سے بھی پانی صاف ہو جاتا ہے اس کو طبی اصطلاح میں طریقہ کیمیاوی کہتے ہیں (۴) فلٹر کیا ہوا پانی سب سے بہتر ہے چھوٹے چھوٹے فلٹر بازار میں معمولی قیمت پر ملتے ہیں جن سے پینے کا پانی اچھی طرح صاف کیا جا سکتا ہے جہاں ان کے خریدنے کا امکان نہ ہو تو اپنے طریقے پر گھروں میں اس کا انتظام کر سکتے ہیں ایک گھڑونچی پر تین گھڑے ایک کے اوپر ایک رکھیں اوپر دو گھڑوں کے پیندے میں سوراخ کر دیں اور اندر بھیگا کر ایک صاف کپڑا رکھ دیجئے پہلے گھڑے میں نصف حصہ تک ریت اور اس کے بعد پانی بھر دیجئے اور دوسرے گھڑے میں ایک چوتھائی ریت اور

# ایک خطرناک مرض

## نزلہ زکام

طبیعت سست ہے۔ کام کاج کو جی نہیں چاہتا۔ پیشانی پر جبڑوں اور کنپٹیوں پر بوجھ سا ہے۔ سر میں ہلکا ہلکا درد ہے۔ ناک بند ہے اور خفقان معلوم ہو رہی ہے۔ بار بار چھینکیں آ رہی ہیں۔ تو سمجھ لیجئے کہ آپ کو زکام ہو رہا ہے۔ اگر ابھی سے آپ آرام سے لیٹ جائیں۔ بدن کو گرم رکھیں غذا کم کر دیں، پانی کم پئیں اور ٹھنڈا پانی بالکل نہ پئیں ایک دو وقت اور خاص کر رات کو سوتے وقت جوشاندہ پیجائے یا صرف گرم پانی پی لیں اور کیلا یا خان [illegible] آجائے تو بیماری [illegible] تین دن میں [illegible] ہو جائے گی۔

اگر نزلہ زکام سردی کی وجہ سے ہوا ہے تو ناک کی رطوبت سفید اور گاڑھی ہوا کرتی ہے۔ ناک کے نتھنے زیادہ سرخ نہیں ہوتے اور ان کے کناروں میں جلن بھی کم ہوتی ہے کبھی یہ بھی ہوتا ہے کہ جلد ناک نہیں بہتی اور اس صورت میں سر زیادہ بھاری ہوتا ہے اور تمام چہرہ میں درد ہوتا ہے۔

اگر زکام گرمی کی وجہ سے ہوا ہے تو ابتدا ہی سے پیاس زیادہ لگتی ہے چھینکیں زیادہ آتی ہیں۔ ناک میں سخت جلن ہوتی ہے اور پتلی نمکین رطوبت بہتی ہے۔ نتھنے سرخ ہو جاتے ہیں۔ اور ان کے کنارے چھل جاتے ہیں۔ چہرہ اور آنکھیں بھی سرخ ہو جاتی ہیں۔ اور آنکھوں سے بھی پانی آنے لگتا ہے۔ اس کے ساتھ اکثر حلق میں بھی جلن اور سرسراہٹ معلوم ہوتی ہے۔ بعض اوقات نگلنے میں تکلیف ہوتی ہے آواز بھرا جاتی ہے۔ اور بار بار کھانسی اٹھتی ہے۔ کھانسی کی بولی میں [illegible] اصل اسی کا نام نزلہ ہے۔ یعنی یہ بیماری اگر صرف ناک کے اندر ہو تو اس کو بھی [illegible] کہا جاتا ہے۔ اور جب [illegible] تو اس کو نزلہ کہا جاتا ہے۔ مگر [illegible] سے کہ ایک [illegible] جلتی [illegible] ہے [illegible] اندر جھلی میں [illegible] تو [illegible] حلق بھی اندر سے [illegible] ہے۔ [illegible] میں [illegible] ہو جاتی ہے [illegible] ٹوٹتا [illegible] بند ہو جاتی ہے۔ [illegible] اکثر [illegible] ہوتا ہے [illegible] لال ہو جاتا ہے۔ اور [illegible]

## زکام کی خطرناکی

[illegible] زکام معمولی [illegible] دو تین دن میں دور ہو جاتا ہے۔ [illegible] زکام [illegible] تین دن [illegible] ہے۔ اور [illegible] علاج [illegible] کا خیال رکھا [illegible] پیچھا چھوڑ جاتا ہے مگر بے پروائی کی جائے تو بعض اوقات زکام بگڑ کر بار بار ہوتا ہے۔ [illegible] تکلیف دیتا ہے۔

یوں کہنے کو زکام ناک کے اندر جھلی کی ایک معمولی سی بیماری ہے مگر یہ جھلی دوسرے نازک اعضا کی جھلیوں سے لگاؤ رکھتی ہے اور اس کا زکامی ورم یہاں سے سرک کر کبھی حلق اور سینہ کی طرف اتر جاتا ہے تو کھانسی، دمہ، نمونیا، اور سل و دق کے لئے میدان تیار کر دیتا ہے۔ اور پھیپھڑے آس پاس پھیلتا ہے۔ تو آنکھ، کان، وغیرہ کے لئے خطرہ پیدا ہو جاتا ہے۔ اس لئے یہ معمولی سی بیماری بے پروائی و بدپرہیزی سے بگڑ جاتی ہے تو ایسے غضب ڈھاتی ہے کہ دنیا اس کے نام سے پناہ مانگنے لگتی ہے۔

[illegible] خسرہ، اور پلیگ جیسی بہت سی وبائی اور متعدی لگنے والی چھوت والی بیماریاں ایسی ہیں۔ جو کسی کو ایک بار ہو جائیں تو اس کے لئے دوبارہ ان کا خطرہ کم ہو جاتا ہے مگر نزلہ زکام متعدی بیماریوں میں سے ایک ایسی بیماری ہے کہ ایک بار ہو جائے تو اس [illegible]

## زکام کی چھوت

[illegible] متعدی بیماری [illegible] کوئی [illegible] متعدی بیماری [illegible] دوسرے کو لگ جاتی [illegible] کبھی کبھی [illegible] خاص خاص علاقوں میں [illegible] پھیل جاتی ہے۔ نزلہ زکام کے متعدی کا ثبوت [illegible] نزلہ زکام [illegible] بھی زکام [illegible] ہے۔ اسے دوسرا شخص [illegible] کرے [illegible] بیماری [illegible] ہے۔ چھینکوں اور [illegible] چند آدمیوں کی ناک [illegible] دی تو ان میں سے نزلہ زکام میں مبتلا ہو گئے۔

زکام کے مریض کو لوگوں کے درمیان بیٹھنے سے اس طرح نہیں چھینکنا [illegible] سر چھینک کی [illegible] اور بجائے دوسروں [illegible] منہ کو جائیں۔ ناک کی صفائی میں بھی دوسروں کے بچاؤ کا خیال رکھنا چاہئے۔ اور لیسے کپڑوں سے ناک صاف نہیں کرنی چاہئے۔ جیسے گھر کے دوسرے آدمی بھی استعمال کرتے ہوں۔ کیونکہ برائی اور اچھائی دوسروں میں تقسیم کرنا تو بڑی اچھی بات ہے مگر برائی اور بیماری بانٹنا کوئی اچھی بات نہیں ہے۔

## زکام کا موسم

یوں تو نزلہ زکام ہر موسم میں ہر شخص کو ہو سکتا ہے مگر موسم بدلنے کے زمانے میں یعنی موسم بہار میں (گرمیوں کی ابتدا میں) اور موسم خزاں میں (جاڑوں کے شروع میں) اس کی کثرت ہو جاتی ہے [illegible]

[illegible] کھلی گئی ہے۔

## ڈاکخانہ کی ہڑتال

[illegible] ڈاکخانہ کے [illegible] باقاعدہ کام ہو رہا تھا جن علاقوں میں ہڑتال کا سب سے زیادہ اثر رہا وہ بمبئی، [illegible] شہر کلکتہ اور دہلی میں بھی مکمل ہڑتال رہی۔

## پھلوں کی مصنوعات معیاری ہونا چاہئے

اب پھلوں سے تیار کی ہوئی صرف وہی چیزیں عوام کے ہاتھ فروخت ہو سکیں گی جو صفائی اور حفظان صحت کے اصول کے مطابق تیار کی گئی ہوں۔ پھلوں سے تیار کی جانے والی اشیاء کا کنٹرول اکتوبر اس مہینہ سے نافذ ہو گیا ہے۔

## جولائی میں غلہ کی متوقع درآمد اور تقسیم

جولائی کے مہینہ میں باہر سے ۲۸۰۰۰ ٹن غلہ آنے کی توقع ہے جس میں سے مدراس کو ۵۷۰۰۰ ٹن، میسور کو ۲۷۰۰۰ ٹن، بمبئی کو [illegible] ٹن، بنگال کو ۴۸۰۰۰ ٹن، بہار کو ۲۷۰۰۰ ٹن، اڑیسہ کو ۳۵۰۰۰ ٹن، کوچین کو ۵۰۰۰ ٹن اور کن کی ریاستوں کو ۱۹۰۰۰ ٹن اور دیگر ریاستوں کو ۴۵۰۰۰ ٹن دیا جائے گا۔

## "انڈین منول" رسالے کا اجرا

ڈاکٹر دادا کی ادارت میں معدنیات کے متعلق "انڈین منول" نامی ایک رسالہ شائع ہو رہا ہے۔ اس میں عام فہم زبان میں ہندوستان کی معدنی دولت اور نیز دوسرے حصہ میں معدنی ترقیوں پر مضامین ہوا کریں گے۔

## ریلوے ملازمین کے نمائندوں اور ریلوے بورڈ کی میٹنگ

۱۱ جولائی کو آل انڈیا ریلوے [illegible] نمائندوں اور ریلوے بورڈ کے ایک اجلاس میں [illegible] کہ عارضی امداد کی رقم کس طریقہ پر تقسیم کی جائے۔ ریلوے کونسل کی مجلس

قانون نے اس امداد کی سفارش کی تھی اور دونوں فریقوں نے اسے قبول کر لیا تھا تقسیم کے متعلق ابھی کوئی قطعی فیصلہ نہیں ہوا ہے۔

## ہندوستان کے سروے کی تاریخ

سروے کی مکمل تاریخ ہندوستان کے سروے جنرل کی طرف سے شائع کی جا رہی ہے۔ اس کا نام "ہسٹاریکل ریکارڈز آف دی سروے آف انڈیا" ہے۔ پہلی جلد شائع ہو چکی ہے۔ پہلی جلد میں اٹھارویں صدی کا ذکر ہے اور دوسری میں ۱۵۔۱۸۰۰ء کا ذکر ہوگا اور تیسری جلد میں ۱۸۱۵ء سے ۱۹۲۰ء تک کا ذکر ہوگا۔

## پولو کے میدان میں مکئی

آر ائی ایس سی کے دہلی سنٹر نے پولو کے ایک میدان میں مکئی بوئی تھی اب دو مہینہ کے بعد فصل تیار ہو جائے گی۔ اس کو کاٹنے کے بعد گیہوں بونے کا خیال کیا جا رہا ہے اس سنٹر نے اپنی ضروریات کے موافق سبزی ترکاری بھی بو رکھی ہے۔

## جون میں اشیائے خوراک کی قیمتیں

جون ۱۹۴۶ء میں اشیائے خوراک کی ہفتہ وار تھوک قیمتوں کا کل ہند اشاریہ ۲۴۵ء۵ تھا۔ اس کے مقابل میں مئی کے مہینہ میں یہ اشاریہ ۲۴۳ء۶ تھا۔ اس کے معنی یہ ہیں کہ مئی کے مقابلہ میں جون کے مہینہ میں کچھ گرانی رہی۔

## غلہ کی درآمد

۴ جولائی کو ختم ہونے والے ہفتہ میں باہر سے ۱۶۲۴ ٹن گیہوں، ۱۶۶۹ ٹن گیہوں کا آٹا وغیرہ اور ۸۷۰۰ ٹن چاول ہندوستان میں درآمد ہوئے۔

---

بقیہ: تربیت جسمانی یا ہنر کا زیادہ دیکھنا بنیادی اثر ڈالتا ہے اور جب کسی اسپورٹسمین کو صحیح معنوں میں کھیل میں کامیابی حاصل کرنے کا شوق ہوتا اس سے اجتناب کرے گا اور جب وہ اپنی طبیعت پر قابو پالے گا تو ہمیشہ اپنے کو ایسے کاموں سے بچانے میں کامیاب رہے گا جو اس کے لئے مضرت رساں ہوں بہرحال اسی طرح [illegible] جیسے اعلیٰ [illegible] کھیلوں کے ذریعہ [illegible]

## بقیہ: ہمیں کتنا سونا چاہیئے؟

اور آٹھ یا نو بجے صبح کو اٹھتا ہوں دوپہر کے کھانے کے بعد پاؤ گھنٹے سے ایک گھنٹے تک قیلولہ کرتا ہوں اس حساب سے ۲۴ گھنٹے میں ۷½ سے نو بجے تک غیر مسلسل سی نیند حاصل کرتا ہوں مگر تجربہ رائے ہے کہ عام مرد و زن کو ۸ گھنٹے یومیہ کی نیند کافی ہے۔

لہٰذا اقوال کا باب یہ سمجھنا چاہیئے کہ بالاوسط ۸ گھنٹے یومیہ کی نیند ضروری شئے ہے جس میں بعض شخص عادات اور شخصی ضروریات کمی بیشی کر دیتی ہیں یہ بھی مد نظر رکھنا چاہیئے کہ ایک تندرست بالغ شخص کو اس نسبت سے نیند درکار ہوتی ہے جس نسبت سے وہ اپنے روزانہ فرائض کی بجا آوری میں جسمانی طاقت و قوت صرف کرتا ہے اگر دماغ سوز یا زیادہ اور جسمانی ریاضت کم ہو تو نیند گھٹ جاتی ہے کیونکہ تفکرات اور نیند کا بیر ہے ہاں وہ اشخاص مستثنیات سے سمجھنے چاہئیں جن کے دماغی اعصاب میں تلخی رطوبت کی زیادتی ہوتی ہے ایسے لوگ نیند کے زیادہ متوالے ہوتے ہیں عام قاعدہ یہی ہے کہ بڑھاپے میں ہر تندرست اور سلیم الدماغ شخص کی نیند بقدر ایک یا دو گھنٹہ کم ہو جاتی ہے۔

یہ بھی یاد رکھنے کی بات ہے کہ خوابگاہ میں پہنچ جانا یا بستر پر دراز ہو جانا اور بات ہے اور وقت خواب ہو جانا اور بات ہے اگر کوئی شخص بستر پر لیٹ کر مطالعہ کتاب میں لگ جاتا ہے یا بات چیت میں مصروف رہتا ہے یا اپنے ہی خیالات میں محو ہو جاتا ہے تو وہ فقط جسمانی آرام میں ہوتا ہے نیند میں نہیں ہوتا کیونکہ نیند وہ شئے ہے جس میں دماغ کو بھی بہت کچھ آرام ملتا ہے اور گہری نیند ایسی عمدہ چیز ہے کہ اس میں کوئی سپنا یا ڈراؤنا سپنا تک پاس نہیں پھٹکتا تاوقتیکہ گہری نیند نہ ہو جسمانی و دماغی کلفت دور نہیں ہو سکتی اور نہ طبیعت میں بشاشت یا چستی آ سکتی ہے پس نیند وہی آرام دہ ہو سکتی ہے جس میں سونے والا کچھ دیکھے نہ دنیا و مافیہا سے پوری طرح غافل ہو جائے۔

بعض نظریں ایسی بھی دیکھنے میں آتی ہیں کہ کوئی صحتمند قابل شخص ۴ گھنٹے میں ۳، ۴ گھنٹے زیادہ نہیں سوتے لیکن عام طور پر ایسے لوگ قابل تقلید نہیں سمجھے جا سکتے حفظ صحت کا تقاضا یہی

# منہ کی کامل صفائی

[illegible]

منہ میں بہت سی [illegible]
[illegible]
کی کامل صفائی [illegible]
کھانے کے ریزے [illegible]
[illegible]
[illegible]
[

# امراض دنداں کی روک تھام

دانتوں کے امراض آج کل [illegible] عام کیوں ہو رہے ہیں؟ یہ ایک ایسا سوال ہے جو ہر شخص دریافت کرتا ہے۔ دانتوں میں کیڑے کیوں لگ جاتے ہیں؟ مسوڑھوں سے خون [illegible] ہے؟ یہ اور اسی قسم کے دیگر [illegible] صحیح طور پر دینا ممکن نہیں کیونکہ بہت [illegible] اور ان کی تفصیل بیان [illegible] گئی ہے۔ تاہم اس بحث کو چھیڑتے ہیں کہ ایسے امراض کا سدباب کیونکر کیا جا سکتا ہے؟

بچہ کے دانت پیدائش سے چھ [illegible] سے نکلنے شروع ہو جاتے ہیں۔ مگر [illegible] اس کی عمر چھ مہینے نہ ہو جائے [illegible] نہیں ہوتے۔

معلوم ہونا چاہیے کہ بچہ کے دانت کیلسیم اور فاسفورس کے عناصر سے بنتے ہیں۔ اس لئے ماں کو چاہیے کہ وہ اس قسم کی غذائیں کھائے جس میں کیلسیم اور فاسفورس کے اجزاء بقدر کثیر ملتے ہوں۔ اس کی وجہ سے بچہ کے جو دانت بنیں گے۔ وہ مضبوط، پائیدار اور خوبصورت ہونگے

جس سے بچہ کے دانت نکلنے شروع ہوں ان کی نگہداشت شروع ہو جانی چاہیے کیونکہ یہی زمانہ ہوتا ہے جبکہ دانتوں کی جڑیں مضبوط ہو سکتی ہیں۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ بچہ کو دن میں کئی بار ڈبل روٹی کا ایک گودا دو۔ یا پھیکے بسکٹ کا سخت ٹکڑا کترنے کے لئے دو۔ مگر بہت سخت نہ ہو آسانی سے ٹوٹ سکتا ہو۔ روزانہ بچہ کے دانتوں کی صفائی کرنی چاہیے۔

بعض والدین یہ سمجھتے ہیں کہ چونکہ بچہ کے پہلے دانت بہت جلد ختم ہو جاتے ہیں اور زیادہ مضبوط دانت دوبارہ نکل آتے ہیں۔ اس لئے بظاہر کوئی وجہ نہیں معلوم ہوتی کہ ان پر کیوں اس قدر محنت صرف کی جائے۔ کیوں روپیہ اور وقت ان پر خرچ ہو۔ مگر ان کی یہ زبردست غلطی ہے۔ اچھی طرح سمجھ لینا چاہیے کہ ان دانتوں [illegible] بچہ کی [illegible] ہے۔

یاد رکھنا چاہیے کہ امراض [illegible] بہت کم [illegible] ہوتے ہیں۔ اگر ہوتے ہیں تو [illegible] سے ہوتے ہیں۔ [illegible] وجہ جو [illegible] سال کے مطالعہ کا نتیجہ ہیں بیان کئے جاتے ہیں۔

غذا کے بہت مختصر اجزاء دانتوں کی [illegible] میں رہ جاتے ہیں۔ اور وہ سڑ جاتے ہیں۔ جراثیم اور پھر بیماری پیدا ہو جاتی ہے۔ غذا کے اجزاء میں شکر، حرارت اور نمی ہوتی ہے۔ ان میں کیڑا پیدا ہوتا ہے۔ وہ دانتوں پر کا تمام خول چاٹ جاتے ہیں۔ اور ایک ایسا زہریلا تیزاب اپنے جسم میں سے دانتوں پر لگاتے ہیں کہ وہ آہستہ آہستہ خراب ہونے شروع ہو جاتے ہیں کئی سال لگ جاتا ہے اور شگاف پڑ جاتا ہے۔ غذاؤں کا دانتوں کے ساتھ گہرا تعلق ہے۔ اگر غذائیں احتیاط کے ساتھ کھائی جائیں۔ اور دانتوں کی حفاظت مناسب طریقوں پر ہو تو امراض کا بہت کچھ سدباب کیا جا سکتا ہے۔ یہاں اس قسم کی غذائیں درج کی جاتی ہیں کہ اگر انہیں ایام رضاعت میں استعمال کریں تو بچوں کے دانت مضبوط اور خوبصورت نکلینگے۔ اور وہ ان کی صحت و تندرستی کے ضامن ہونگے۔

(۱) وٹامن (ج)، نارنگی کا عرق۔ لیموں کا عرق۔ ٹماٹر کا عرق۔

(۲) وٹامن (د)، وائٹر آئل۔ کاڈلیور آئل۔ بنفشجی شعاعیں اور آفتاب کی صاف روشنی۔

یہ چیزیں ہڈی اور دانت کے مضبوط بنانے میں بہت ہی مفید ثابت ہوئی ہیں۔ بچوں کے لئے آفتاب کی شعاعیں بے انتہا مفید وٹامن ہے۔ تجربہ کیا گیا ہے کہ اگر انڈے اور دودھ کا استعمال نارنگی وغیرہ کے عرق کے ساتھ جاری رکھا جائے تو بچوں کے دانت کبھی خراب نہیں ہوتے۔ اور اگر کیڑا لگا ہوا ہو تو وہ آگے نہیں بڑھتا۔

جن لوگوں کے مسوڑھوں میں خرابی ہو یعنی خون یا پیپ نکلتی ہو۔ انہیں چاہیے کہ وہ عرق نارنج کا استعمال [illegible] کریں۔ کیونکہ تجربہ نے بتایا ہے کہ دانتوں اور مسوڑھوں کے لئے اس سے بہتر وٹامن اور کوئی نہیں دستیاب ہو سکتی۔ آپ نے اکثر سنا ہوگا کہ اچھے دانت کبھی نہیں گرتے مگر اس میں یہ اضافہ کر لینا چاہیے کہ نگہداشت شدہ دانت خراب ہی نہیں ہو سکتے۔

مندرجہ بالا جملہ ہدایات و تدابیر بعض بچوں ہی کے لئے مخصوص نہیں ہیں بلکہ ان گرانقدر تدبیروں سے ہر عمر کے انسان فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ پس ضرورت ہے کہ ہر شخص اپنے دانتوں کی حفاظت کرے اور انہیں خراب ہونے سے بچائے۔ تاکہ تمام عمر دانت کیساں کام دیتے رہیں۔

ص ۱۴ ——(:)——

## بقیہ تربیت جسمانی

یقیناً اس سے کوئی غلطی سرزد ہو جائے گی اور وہ آؤٹ ہو جائے گا وہ ایک مرتبہ اس قسم کے تجربہ اٹھانے کے بعد اس لڑکے کو معلوم ہو جائے گا کہ اس کا غصہ رنس بنانے میں مانع ہوتا ہے اور وہ ضرور کوشش کرے اس عادت کو دور کرے گا اور یہ سبق حاصل کرے گا کہ طبیعت پر قابو رکھنا کامیابی کا راز ہے۔

طبیعت پر قابو رکھنے کی ایک اور قسم کھیلوں کے ذریعہ پیدا کی جا سکتی ہے مثلاً جب ایک لڑکے میں کھیل کا صحیح شوق اور جذبہ پیدا ہو جائے اور اس کی یہ تمنا ہو کہ یہ کھیل میں ایک بلند رتبہ حاصل کرے تو وہ اس بات کی کوشش کرے گا کہ ایسی چیزوں سے اجتناب کرے جو اس مقصد کو پورا کرنے میں حائل ہوتی ہوں۔ یعنی یہ سمجھ کر سگریٹ کا پینا اس کے دم کو بگاڑتا ہے اور اس کے کھیل پر برا اثر ڈالتا ہے وہ سگریٹ پینے کی خواہش پر قابو پانے کی کوشش کرے گا۔

بقیہ ص ۸ پر

جاتی ہے یا منہ کی لعابی [illegible]
یا گلے ہوئے دانت [illegible]
[illegible] زبان میں [illegible]

[illegible] جاتی ہے۔ ایسی صورت [illegible]
[illegible] احتیاط سے صاف کیا جائے۔ اور
پانی کے بجائے دافع تعفن دواؤں سے
کلی اور غرغرہ کیا جائے۔ اور [illegible]
کھرنڈ جمانے اور ان کو مندمل [illegible]
دوائیں زبان پر لگائی جائیں۔

منہ کی لعابی جھلی کی صفائی [illegible]
کسی خاص اہتمام کی ضرورت نہیں ہوتی
اگر گلا اور مسوڑے تن درست [illegible]
سادہ پانی سے کلی اور غرغرہ [illegible]
کی صفائی کے لئے کافی [illegible]
[illegible] اس کے مشابہ [illegible]
کسی قسم کی سوزش [illegible]
نتیجے میں اکثر منہ آنے [illegible]
ہے۔ اس مرض [illegible]

[illegible]
ہے لیکن [illegible] عام
ہے جس میں [illegible]
نظر آتی ہے [illegible]
کو زائل کرنے [illegible]
اس کے ساتھ [illegible] دواؤں
سے غرغرہ کیا جائے۔ نیم گرم نمکین پانی سے
غرغرہ کرنا بھی گندہ دہنی اور منہ کے چھالوں
کے لئے مفید ہے۔

## حلق کی صفائی

حلق کی فضاء متعدد اقسام کے جراثیم اور عفونت پیدا کرنے والے مواد کی ایک زبردست پناہ گاہ ہے اور ہندوستان جیسے گرم ممالک میں گلے اور نرخرے کی سوزش اور گلے کی گلٹیوں کے ورم کی عام شکایت پائی جاتی ہے۔ گلے کی صفائی کے لئے کبھی کبھی نمک کی تیز محلول سے غرغرہ کرنا بہتر ہے۔ اگر حلق میں سوزش [illegible] کرتی ہو تو اس کے نتائج خطرناک ہو سکتے ہیں۔ اس لئے اس کا باقاعدہ

[illegible]
[illegible] ہے۔
[illegible] باتے
[illegible] خدمت
[illegible] میں [illegible]
[illegible] ہیں [illegible] مستعمل
[illegible] یا ان کا [illegible] صورت
[illegible] علاقات [illegible]

[illegible]
[illegible] حلق اور منہ
کی نفاست سے تعلق رکھتا ہے۔ اس لئے منہ
کو ناک کے ہوا اور ان کی آلائشوں سے
پاک رکھنے کے لئے ضروری ہے کہ
ناک کی صفائی بھی پورے طور پر کی جائے۔
ناک پھیپھڑے میں ہوا کے داخل ہونے کا
راستہ ہے۔ اگر یہ راستہ صاف نہ ہو اور
نتھنوں میں گندگی موجود ہو تو اس کا اثر
نہایت آسانی سے پھیپھڑوں میں سرایت
کر سکتا ہے۔ ناک کو صاف نہ رکھا جائے
تو اس کی لعابی جھلی میں خراش اور ورم
پیدا ہو جاتا ہے۔ یہیں سے نزلہ اور زکام
کے عوامل کی تعداد ہوتی ہے جو لوگ
زکام میں زیادہ مبتلا رہتے ہیں۔ ان کے
نتھنے اکثر متورم رہتے ہیں۔ اگر وہ ناک

[illegible]
[illegible] ہیں اور [illegible] کے لئے ان باتوں سے
کا خیال رکھنا ضروری ہے۔

## احتیاط اور پرہیز

احتیاط اور پرہیز [illegible] ایک دوا ہیں [illegible]
اور اس کا اثر ہی حلق کا [illegible] کہ دن کو گرم
گرم پانی پیا جائے یا جوشاندہ [illegible] کر رات کو
سویا جائے [illegible] ہو تو اس کو دور کر دیا جائے گا
[illegible] آرام [illegible]
[illegible] کی ضرورت [illegible]
[illegible] پانی [illegible]
[illegible] پانی [illegible]
[illegible] اور [illegible]
[illegible] ہیں [illegible]

# [illegible]

[illegible]

جدید تعلیم [illegible] جدا ہے۔ کیونکہ [illegible] روم یا یونان کے اصول [illegible] جائے۔ تو اندیشہ ہے کہ [illegible] سے گھٹتی جائے گی۔ [illegible] چیزوں کا [illegible] درست تھا اس پر عمل کیا جا [illegible] ایک دوسرا حوالہ ہے اس پر [illegible] نامناسب [illegible] معلوم ہوتا۔ اب بھی بعض اقوام ایسی ہیں جو ایک [illegible] ان قدیم اصولوں کو دوبارہ رواج دے [illegible] اشخاص کو [illegible]

[illegible] تعلیم [illegible] اصول بتائے ہیں ان [illegible] اس بات [illegible] دونوں قسم کے [illegible] اور اس سے مستفید ہوں [illegible] ہر انسان زندگی [illegible] جدوجہد کے لئے تیار کیا جائے۔ اسی لئے [illegible] نے طاقت سے زیادہ صحت کو اہمیت دی [illegible] ہے۔ جو فوجی اور غیر فوجی دونوں قسم کے اشخاص [illegible] لئے ضروری ہے جس طرح ایک سپاہی کو [illegible] متعدد فرائض کی انجام دہی کے لئے اپنی [illegible] درست رکھنے کے لئے ورزش اور غذا [illegible] خیال رکھنا ہوتا ہے۔ اسی طرح ایک طالب علم [illegible] پڑھائی میں کامیاب ہونے کے لئے اور [illegible] یا عہدہ دار کو اپنے فرائض کی عمدگی [illegible] دہی کے لئے اپنی صحت کو برقرار رکھنا [illegible] ہوتا ہے۔ کتنے طالب علم اور کتنے عہدہ دار [illegible] ایسے نظر آتے ہیں جو ہونہار محنتی اور لائق [illegible] لیکن صحت کی خرابی کے سبب اتنا بار نہیں [illegible] اٹھا سکتے کہ وہ اپنی دماغی قوتوں سے

[illegible] خوب فائدہ اٹھا [illegible] اور دوسروں کو بھی [illegible] کریں [illegible] یہ یاد رہے کہ جسمانی صحت اور قوت دو جدا گانہ چیزیں نہیں ہیں۔ البتہ بعض اشخاص اپنی غلطی سے [illegible] فرق پیدا کرتے ہیں جس کا نتیجہ [illegible] ہوتا ہے۔ مثلاً جو اشخاص اپنے جسم کو خوبصورت اور تندرست بنانے کے لئے حد سے زیادہ اور اصول کے خلاف ورزشیں کرتے ہیں۔ وہ اپنے مقصد میں صرف عارضی طور پر کامیاب ضرور ہوتے ہیں لیکن جب ان کی عمر [illegible]

[illegible] ہمیں دیکھا ہے۔ کیونکہ دماغ اور جسم دونوں ایک دوسرے کے معاون اور مددگار ہیں اگر [illegible] کا یہ تعلق انسان کی پیدائش سے وفات تک قائم رہتا ہے۔ لیکن زمانۂ طفولیت میں دماغی ترقی کے لئے جسمانی مدد کی بہت زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ کیونکہ بچپن میں انسان بہت جلد بڑھتا ہے اور جوں جوں عمر بڑھتی جاتی ہے اس رفتار میں کمی ہوتی جاتی ہے۔ لہٰذا دماغی ترقی کی رفتار کو قائم رکھنے کے لئے دوران خون کی رفتار کو جاری رکھنا ضروری ہوتا ہے تاکہ جسم کے تمام اعضاء کو کافی مقدار میں غذا ملتا رہے۔ خون کی رفتار بڑھانے کے لئے حرکت ضروری ہے چنانچہ آپ نے دیکھا ہوگا کہ ہر تندرست بچے کی پیدائش سے فطری طور پر یہ خواہش ہوتی ہے کہ وہ ہاتھ اور پیر ہلائے۔ صرف کھانے یا سونے کے اوقات میں وہ خاموش رہتا ہے۔ اس سے ظاہر ہے کہ

[illegible] اس [illegible] حرکت [illegible] ہے [illegible] ہر وقت [illegible] وقت سے ان کے حق میں ظلم [illegible] کیونکہ انہیں ورزش سے روک کر ان کی صحت پر برا اثر ڈالتی ہیں۔ جب بچہ کی عمر پانچ یا چھ [illegible] کی ہوتی تو اس کو مدرسہ بھیجا جاتا ہے۔ یہ وہ زمانہ ہوتا ہے جب کہ اس کی دماغی خصوصیات کو ترقی دی جاتی ہے۔ یعنی فرض شناسی ضبط اور محنت کی سی عادتیں اس میں پیدا کی جاتی ہیں اور اس کی پہلی آزادی تھوڑی سی سلب کی جاتی ہے۔ اس کے لئے اس کو کمرے میں بٹھایا جاتا ہے۔ اور اس سے تھوڑا بہت دماغی کام لیا جاتا ہے۔ ایسی صورت میں یہ ضروری ہو جاتا ہے [illegible] ورزش بھی کرائی جائے [illegible] کمروں میں [illegible] کے مضر اثرات سے اس کو بچایا جائے [illegible]

[illegible] جسمانی تعلیم [illegible] اس لئے یہ ضروری [illegible] ان تجربوں سے وقت کو زیادہ [illegible] طریقہ پر صرف کیا جائے اور طلباء [illegible] کرائی جائیں جو ان کے لئے مفید [illegible] ہوں۔ یہ ایک غلط خیال ہے کہ جسمانی ورزشیں [illegible] جسم ہی کو فائدہ پہنچاتی ہیں۔ ذرا غور کرنے سے یہ معلوم ہو سکتا ہے کہ ان کے ذریعہ بعض دماغی خصوصیتیں بھی بہرہ مند ہوتی ہیں مثلاً کیا یہ کافی ہے کہ طلباء کو بہادری، ہمت اور جوش جیسے اعلیٰ صفات کا صرف درسی سبق دیا جائے اور انہیں تاریخی جوانمردوں کے قصے سنائے جائیں جب کہ ان میں یہ تمیز نہ ہو کہ جوانمردی اور بزدلی میں کیا فرق ہے؟ جب تک عملی طور پر وہ اس فرق کو نہ سمجھ لیں صرف درسی سبق سے کوئی فائدہ مند نتیجہ نہیں نکل سکتا اور عملی سبق ورزش اور کھیل کے ذریعے انہیں دیا جا سکتا ہے۔ مثلاً جب کوئی لڑکا فٹ بال میں ٹکر لڑ کر گرتا ہے تو اگر وہ ہمت والا ہے تو گھبرا نہیں جاتا بلکہ دوسری مرتبہ پھر ٹکر لڑنے کی ہمت کرتا ہے اور اپنے مخالف پر غالب آنے کی

# کلوروفارم دریافت کرنیوالا دنیا کا مشہور و معروف ڈاکٹر

اگر کلوروفارم دریافت نہ ہوتی تو فن جراحی ترقی کی وہ منزلیں طے نہ کر سکتا جو اس نے اس وقت تک طے کی ہیں۔ کلوروفارم کی دریافت کا سہرا اسکاٹستانی ڈاکٹر جیمز ینگ سمپسن کے سر ہے۔ جنہوں نے رات دن ایک کر کے اسے دریافت کیا تاکہ انسان کو اس دکھ درد سے نجات مل جائے۔ جو آپریشن کے وقت اسے محسوس ہوتی ہے۔ آج سے ایک سال پہلے ہمارے بزرگوں کے آپریشن بیداری کی حالت میں ہوا کرتے تھے۔ جس کی وجہ سے انہیں شدید تکلیف ہوتی تھی۔ لیکن کلوروفارم کی دریافت نے فن جراحی کی کایا پلٹ دی ہے۔

جیمز ینگ سمپسن ایڈنبرا کے مغرب میں واقع باتھ گیٹ نامی ایک گاؤں میں غریب والدین کے ہاں پیدا ہوئے۔ آپ کو باپ کے تنور خانے کی روٹیاں صبح صبح گھروں میں تقسیم کرنا ہوتی تھیں۔ اسکول میں آپ خوب محنت سے پڑھتے۔ چنانچہ پندرہ سال کی چھوٹی عمر میں آپ ایڈنبرا یونیورسٹی میں داخل ہو گئے۔ اور بیس سال کی عمر میں آپ نے آخری امتحان پاس کر لیا۔

والدین فوت ہو چکے تھے۔ تاہم بھائیوں اور بالخصوص بڑے بھائی کی امداد شامل حال رہی۔ ۱۸۳۲ء میں آپ نے ڈاکٹر آف میڈیسن کی ڈگری حاصل کر لی اور آپ نے اس قدر حیرت انگیز ترقی کی کہ ابھی آپ نے زندگی کی تیس بہاریں بھی نہ گزاری تھیں ایڈنبرا کی رائل میڈیکل سوسائٹی نے آپ کو پروفیسر مقرر کر دیا۔ آپ "دایہ گری" کا مضمون پڑھاتے تھے۔ آپریشن کے وقت مریض کے دکھ اور تکلیف کا مسئلہ ہمیشہ آپ کو ستاتا رہتا تھا۔ اور آپ ہمیشہ اس فکر میں رہتے تھے کہ اس دکھ درد سے لوگوں کو نجات دلانے کی کوئی نہ کوئی صورت پیدا کی جائے۔ چنانچہ خطرات سے بے نیاز ہو کر آپ برابر تجربات کرتے رہے۔ ۴ نومبر ۱۸۴۷ء کی رات کو آپ نے جو تجربہ کیا۔ وہ یقیناً رہتی دنیا تک یادگار رہے گا۔ آپ کے دو دوست ڈاکٹر کیتھ اور ڈاکٹر ڈنکن آپ کے ہمراہ تھے۔ جیمز ینگ نے بہت سی دوائیاں تیار کیں اور اپنے پرانے دوستوں پر ان کے تجربات کئے۔ لیکن چونکہ کوئی دوائی ان کے حسب منشا موثر نہیں تھی۔ اس لئے آپ کی تسلی نہ ہوئی۔ اتنے میں آپ دفعتہً چونکے۔ قریب سے ایک چھوٹی سی بوتل اٹھائی۔ اور اس میں سے کچھ مائع انڈیل دی۔ یہ تھی کلوروفارم لیکن اس دریافت پر خوشی اور مسرت کا احساس انہیں اس وقت ہوا جب کہ وہ تینوں ہوش میں آئے۔ کیونکہ دوائی کے اثر سے تینوں زمین پر بیہوش گر پڑے تھے۔

آپ کی شہرت کی وجہ سے اس عظیم الشان دریافت سے قبل ہی آپ کو ملکہ وکٹوریہ کا طبیب مقرر کر دیا گیا تھا لیکن بنی نوع انسان کی بھلائی کا جو جذبہ آپ کے دل میں تھا۔ اس میں چھوٹے بڑے، امیر اور غریب اور بچے اور بوڑھے کی کوئی کمی نہ تھی۔ آدھی رات کی خاموش فضا میں آپ کو غریب اور نادار مریضوں کے علاج اور دیکھ بھال میں اسی طرح آمادہ پایا جس قدر شاہی خاندان کے کسی مریض کے لئے۔ کہا جاتا ہے کہ امراض نسوانی کے جدید علم کا کثیر حصہ ان بنیادوں پر مبنی ہے جو آپ نے استوار کیں۔

آپ اگر خود بیمار ہوتے یا طبیعت ناساز ہوتی۔ تو بھی آپ لوگوں کے علاج معالجہ میں پوری پوری تندہی سے مصروف رہتے۔ ایک دفعہ کسی نے اعتراض کیا تو آپ نے کہا "میں کیونکر آرام کر سکتا ہوں جب کہ بہت سے لوگ میری توجہ اور علاج کے حاجت مند ہیں"

آپ کو بڑے بڑے اعزاز عطا ہوئے۔ ملکہ وکٹوریہ نے آپ کو "بیرونٹ" کے خطاب سے نوازا۔ لیکن انسانی بھلائی کے لئے آپ کی کوششوں میں ذرہ بھر بھی فرق نہ آیا۔

آخر ۱۸۷۰ء میں دنیائے طب کی اس نابغہ شخصیت نے اپنی آخری آرام گاہ کی راہ لی۔ (از بزرگ)


[illegible] (۱۲) اور [illegible] ہضم ہونے والی غذا دن کو بھی چبا چبا کے [illegible] پانی سے نہایا [illegible] ٹھنڈی ہوا میں سر کھلا [illegible] پر [illegible] کھانا کھاتے ہی [illegible] دن کو سونا [illegible] ہضمی [illegible] ان سے کام بگڑ جاتا ہے اور [illegible] تکلیف [illegible] کام کی [illegible] گوشت کھانے سے بھی اکثر نقصان ہی ہوتا ہے اور زکام بند ہو جاتا ہے۔ زکام کے شروع میں تین چار دن تک ہلکی غذا کھانی چاہئے اور تھوڑی ہی کھانی چاہئے [illegible] کی دال یا بکلے کے ساگ کے ساتھ چپاتی یا پھلکیا مونگ کی کھچڑی کھا سکتے ہیں جب زکام کا زور کم ہو جائے تو بکری کا شوربا جس میں مرچ اور گھی کم ہو چپاتی [illegible] کھا سکتے ہیں اور آہستہ آہستہ معمولی غذا شروع کر سکتے ہیں باقی [illegible] تھوڑی مقدار میں پینا چاہئے کھانے کے علاوہ [illegible] پانی [illegible] پینا چاہئے [illegible]



مقام اشاعت ترپ بازار حیدرآباد دکن مطبع دستگیری حیدرآباد

تمنا کرتا ہے۔ برخلاف اس کے اگر وہ پست ہمت ہو تو فکر سے گھبرا جاتا ہے اور اس طرح ہمت اور دلی کا امتیاز بچوں میں پیدا ہوتا ہے۔ اور ایک بامعلم کھیلوں کے ذریعہ ایک بزدل لڑکے کو ہمت والا بنا سکتا ہے اور یہ نتیجہ صرف درسی سبق سے حاصل نہیں ہو سکتا۔

ورزش کی دو قسمیں ہیں تعلیمی اور تفریحی۔ تفریحی ورزش سے مراد وہ تمام کھیل اور اسپورٹس ہیں جو ہمارے مدارس میں کھلائے جاتے ہیں اور جو بچوں کے جسم کو توانا رکھنے اور ان کے اخلاق کو درست کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

تعلیمی ورزش سے مراد وہ کسرتیں ہیں جو جسم کے ہر ایک حصے کو ترقی دینے کے لئے خاص اصول پر کی جاتی ہیں چونکہ عام طور پر ان کے فائدے سے واقفیت نہیں اس لئے ان کو وہ اہمیت نہیں دی جاتی جس کے وہ مستحق ہیں۔ یہ جسم و دماغ کو فائدہ پہنچانے کے علاوہ ان نقائص کے دور کرنے میں مدد دیتی ہیں جو عموماً بچوں میں مختلف وجوہات کے سبب پائے جاتے ہیں مثلاً جن بچوں کے سینے سامنے جھکے ہوئے ہوں یا جن کے مونڈھے ڈھلے ہوئے ہوں ان کو خاص قسم کی ورزشوں کے ذریعے درست کیا جا سکتا ہے۔

ان نقائص کے پیدا ہونے کے کئی اسباب ہیں جن میں کالی کھانسی اور گوبری خاص ہیں۔ نیز جن بچوں کو تنگ لباس پہنانے سے بھی اس قسم کا نقص پیدا ہوتا ہے۔ بعضوں کا یہ خیال کہ ورزش جسمانی کو بچوں کے شوق پر چھوڑ دیا جائے درست نہیں ہے کیونکہ بچپن کے سبب وہ اس قسم کی اہمیت کا اندازہ نہیں کر سکتے اور چونکہ یہ ورزش غیر دلچسپ ہوتی ہے اس لئے طرف راغب نہیں ہوتے ہیں۔ جس طرح بیمار بچے کی خواہش پر دوا کا پینا نہیں چھوڑا جاتا ہے۔ اسی طرح ورزش کا کرنا نہ کرنا بھی بچوں کی مرضی پر نہیں چھوڑا جا سکتا۔

جیسا کہ بتایا جا چکا ہے تفریحی ورزش سے کھیل مراد ہیں جو مدارس میں کھلائے جاتے ہیں۔ ان سے ورزش ضرور ہوتی ہے لیکن یہ ورزش اصل نہیں ہوتی جو بچوں کے لئے ضروری ہے جب تک کہ تعلیمی اور تفریحی دونوں ورزشوں کو نہ ملایا جائے۔ سبب یہ ہے کہ تفریحی ورزش میں جسم کے صرف خاص خاص اعضاء ترقی پاتے ہیں اور بعض محروم رہتے ہیں مثلاً فٹبال سے کھلاڑیوں کے جسم کے نچلے حصے مضبوط بنتے ہیں اور اوپر کے جسم کے حصے محروم رہ جاتے ہیں۔ پس تفریحی ورزش اگرچہ تندرستی اور اخلاق کی درستگی کے لئے مفید ہے لیکن ان ضروریات کو پورا نہیں کرتی جو بڑھتے ہوئے بچوں کے لئے لازمی ہیں پس یہ خیال کہ چونکہ مدارس میں تفریحی ورزش پر اہمیت دی جاتی ہے۔ اس لئے تعلیمی ورزش کو اہمیت دیئے جانے کی ضرورت نہیں درست نہیں ہو سکتا۔

انگلستان میں ہر استاد کے لئے تعلیم ورزش جسمانی لازمی رکھی گئی ہے۔ اور تعلیم یافتہ اشخاص ہی طلباء سے ورزشیں کرایا کرتے ہیں۔ وہ طلباء کی عمر و لیاقت کا لحاظ رکھتے ہوئے اسباق تیار کرتے ہیں اور کوشش کرتے ہیں کہ بعض طلباء میں جو خاص خاص نقائص ہوں انھیں ورزشوں کے ذریعے دور کیا جائے۔ جماعت کا مدرس دوسرے اسباق دینے کے علاوہ اس جماعت سے ورزشیں بھی کرایا کرتا ہے۔ یہ ایک قابل تقلید طریقہ ہے جس کو ہندوستان میں رائج کیا جا سکتا ہے۔ اس سے بہت سی خامیاں رفع ہو جائیں گی۔ اور وہ فوائد حاصل ہوں گے جن کے ہم متمنی ہیں۔

تعلیمی اور تفریحی ورزشوں میں فرق ہے لیکن تفریحی ورزش کو جو خاص اہمیت دی جاتی ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ اس کے ذریعے طلباء کے اخلاق درست کئے جا سکتے ہیں اور ان میں ایسے صفات پیدا کئے جا سکتے ہیں جو ان کی زندگی کو کامیاب بنانے میں معاون و مددگار ہو سکتے ہیں۔ اس لئے جن اشخاص کے ذمے تفریحی ورزش کا کام سپرد ہو انھیں چاہئے کہ جو بھی کھیل کھلائے جائیں ان کے ذریعے اس مقصد کو حاصل کرنے کی کوشش کی جائے۔

یہ سب جانتے ہیں کہ ذکاوت یعنی ایسے طریقوں کا اختراع جن سے کامیابی حاصل ہو بہت ہی اعلیٰ صفت ہے بشرطیکہ وہ طریقے قانونی اور غیر مذہب نہ ہوں۔ ایسے اساتذہ جن کے سپرد کھیلوں کی تعلیم اور نگرانی کا کام ہو اس صفت کو عمدگی سے ترقی دے سکتے ہیں اور لڑکوں میں کھیل کے نئے طریقے استعمال کرنے کا شوق پیدا کر سکتے ہیں لیکن وہ قابل مذمت سمجھے جائیں گے اگر اس سے ان کی غرض صرف کھیل میں کامیابی حاصل کرنا ہو اور اگر اس کا لحاظ نہ رکھا جائے کہ ان کے اختراع کئے ہوئے طریقہ سے مخالف کھلاڑیوں کو کوئی ضرر نہ پہنچے اور وہ غیر شریفانہ نہ ہو۔ یہ اکثر دیکھنے میں آیا ہے کہ فٹبال میں بعض ٹیموں کے کھلاڑی مخالف ٹیموں کے اچھے کھلاڑیوں کو ضرر پہنچانے کے نئے نئے طریقے نکالتے ہیں اس طرح کامیابی حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اگر ان کی اس عادت کو نہ روکا جائے اور ان کی توجہ کو کسی اعلیٰ طریقے کی طرف نہ راغب کیا جائے۔ تو وہ پختہ ہو جاتی ہے۔ اور وہ بڑے ہونے کے بعد اپنی زندگی کے ہر شعبہ میں اس قسم کے غیر اخلاقی حرکات جاری رکھتے ہیں ان میں سے بعض اس کی سزا پاتے ہیں اور بعض اپنے مقصد میں کامیاب ہوتے ہیں لیکن سوسائٹی کی نظروں میں ان کی کوئی وقعت نہیں رہتی۔

مستقل مزاجی جیسی صفت کو لیجئے جو ایک اچھے اسپورٹس مین میں عموماً پائی جاتی ہے کسی کھلاڑی کا کسی کھیل میں ہمیشہ کامیاب رہنا ممکن نہیں۔ ہار اور جیت دونوں ہمیشہ ساتھ لگے رہتے ہیں۔ جب ہار ہوتی ہے تو ایک اچھا اسپورٹس مین ہمت نہیں ہارتا بلکہ وہ اپنی شکست کے اسباب اور اپنی خامیوں پر غور کرتا ہے اور زیادہ مشق کے ذریعے ان خامیوں کو دور کرنے کی کوشش کرتا ہے اور اس کی یہ کوشش رائگاں نہیں جاتی اس سبق کو جو وہ کھیلوں میں سیکھتا ہے کبھی نہیں بھلاتا اور زندگی کے مسائل میں بھی اگر اسے ایک مرتبہ ناکامی ہو تو مایوس ہوئے بغیر اپنی کوششوں کو جاری رکھتا ہے اور کامیابی حاصل کرتا ہے۔

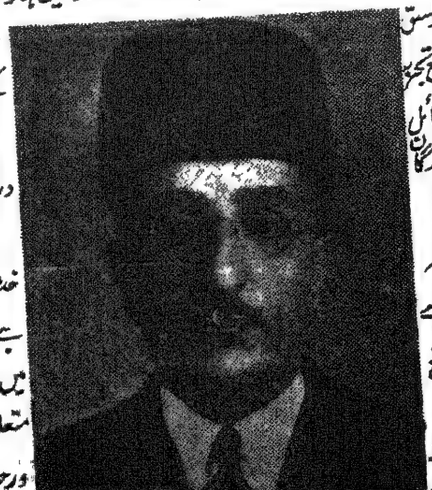
طبیعت پر قابو رکھنا ایک اعلیٰ صفت ہے جس کی بہترین تعلیم کھیل کے ذریعہ مل سکتی ہے ایک کھلاڑی میں تجربے کے بعد یہ احساس پیدا ہوتا ہے کہ غصہ کرنا خود اس کے لئے نقصان دہ ہوتا ہے۔ اور دوسروں کو اس سے کوئی ضرر پہنچتا ہے مثلاً کرکٹ کے کھیل میں اگر کوئی بیٹسمین بورے کیند اچھالنے اور بیٹس کو مارنے کی کوشش پر غصہ میں آ جاتا ہے

جلد ۵
رجسٹرڈ سرکار عالی ۱۸۷
شمارہ ۲۳
# صحت عامہ
حکیم لیق احمد خان نعمانی
۷/۲۴ آبان ۱۳۵۵ف
۱۲/۲۱ سپٹمبر ۱۹۴۶ء

## سر مرزا اسمٰعیل بالقابہ کا خیر مقدم

ہندوستان کے حالیہ سیاسی تغیرات کے پیش نظر حیدرآباد کا موقف ایک نہایت اہم مسئلہ بن گیا ہے حالات جس سرعت کے ساتھ بدل رہے ہیں اور دستوری ترقی جس منزل پر پہنچ گئی ہے اس کا ناگزیر اقتضاء ہے کہ صدارت عظمیٰ کے عہدۂ جلیلہ کے لئے ایک ایسی ہستی کا انتخاب ہو جو ماہر نظم و نسق ہونے کے علاوہ ایک دستور ساز بھی ہو اور اپنے وسیع تجربہ اور اپنے اعلیٰ کردار سے حیدرآباد کے داخلی و خارجی مسائل کو نہایت کامیابی کے ساتھ سلجھا سکے چنانچہ اعلیٰحضرت بندگانی قدس و اعلیٰ کی نظر انتخاب ایک ایسی ہی اعلیٰ مرتبت شخصیت پر پڑی سر مرزا کی ذات میں مملکت آصفیہ نے اپنے ایک ہمدرد اور بہی خواہ ماہر نظم و نسق کو پا لیا ہے اس میں شک نہیں کہ سر مرزا کو انتظام مملکت کے جو مواقع حاصل ہوئے وہ زیادہ تر ہندو ریاستوں اور ہندو ماحول ہی میں تھے اور یہی وجہ تھی کہ مہاسبھائی ذہنیت کے لیڈروں نے اس انتخاب کو اپنے لئے ایک فال نیک تصور کیا تو دوسری طرف مسلم حلقوں میں مایوسی کی خاموش علامات ظاہر ہوئیں مگر انصاف کا اقتضا یہ ہے کہ ہندوؤں کو ہندوستان کی سب سے بڑی مسلم مملکت کی خدمت کا جو موقع ملا ہے اور جماعتی تعلق سے آلودہ نہ کیا جائے تو بہتر ہوگا۔ یہی وہ جذبہ ہے جس کے تحت ہم ادارۂ صحت عامہ کی جانب سے سر مرزا کا خیر مقدم کرتے ہیں۔

اگر سر مرزا مسلم ہندوستان کی واحد نمائندہ جماعت سے اپنا موقف کو حاصل کرنے کے لئے اپنے وسیع تجربہ اپنے مسلمہ تدبر اور اپنی بااثر شخصیت کو کام میں لائیں گے ہماری ساری تمنائیں، ہماری ساری تدابیر اور ہماری تمام آنے والی دستوری جنگ میں سر مرزا کو حاصل رہیں گی۔ اگر وہ مستقل مزاجی کے ساتھ "اقتداری سیاست" سے کام نہ کریں تو اسے آئندہ باعث ترقی ہوگا۔



ایڈیٹر

* ظاہری تعلق قائم کئے بغیر اس مملکت کی نمایاں اور ٹھوس خدمات انجام دینے کے قابل ہوں — اور نہ ہونے کی بظاہر کوئی وجہ نہیں — تو ان کی یہی خدمات آنے والے دور میں ہمارے استحکام کا باعث ہو سکیں گی۔ ہم نے اسی جذبہ کو صاحب معزز کے صدارت عظمیٰ کا جائزہ حاصل کرنے کے بعد سب سے پہلی نشر صوتی تقریر میں بین السطور پایا "مجھے میری خدمات سے جانچئے" کا نعرہ دراصل اسی جذبۂ خدمت ملی کا نتیجہ ہے

"جریدہ صحت عامہ" جس میدان میں خاموش خدمت بجا لا رہا ہے اس کا سر مرزا سے تعارف کرانا ضروری ہے لیکن ہم نے مناسب سمجھا ہے کہ کسی قریبی فرصت میں ایک یادداشت کے ذریعہ صحت عامہ سے متعلق مسائل کو جن کو ہم قبل ازیں زیر بحث لا چکے ہیں اور جو ابھی شرمندۂ تعبیر نہیں ہوئے پیش کریں

ہم اس توقع پر اپنے اس خیر مقدم نامہ کو ختم کرتے ہیں کہ سر مرزا کا دور صدارت عظمیٰ مملکت آصفیہ کی تاریخ میں ایک زریں باب کا اضافہ کرے گا اور حیدرآباد وہ سب کچھ حاصل کرے گا جن کو حاصل کرنے کا وہ ساباتی طور پر مستحق ہے اور وہ سب کچھ کرے گا جو عظیم تر حیدرآباد کے شاندار مستقبل کے لئے ضروری ہے دولت آصفیہ اقوام عالم میں ایک باعزت مقام اور دولت مشترکہ میں مساوی مرتبہ اور ہندوستانی یونین میں ایک آزاد موقف چاہتا ہے اور ہمیں توقع ہے کہ سر مرزا

# ماہنامہ عصمت کو خدا نظر بد سے بچائے

"ماہنامہ عصمت دہلی کا سالنامہ (سالگرہ نمبر) وصول ہوا ہے خدا اس کو نظر بد سے بچائے اس نے تقریباً چالیس سال کی عمر حاصل کر کے اپنی خدمت گزاری، اپنی افادیت اور اپنی ہر دلعزیزی اپنی شخصیت کیجئے اور اپنی عصمت نواز کامیابی ثبوت پیش کیا ہے ذیل میں مدیر محترم کا ارقامی نوٹ (چند باتیں) پیش کیا جا رہا ہے یقین ہے کہ ہمارے قارئین اپنے مقبول عام "عصمت" کی حفاظت کریں گے اور اس کو زیادہ سے زیادہ ترقی دینے کی کوشش کریں گے

(ادارہ عصمت عام)

"جون ۱۹۴۶ء کے پرچے کے ساتھ عصمت کا اڑتیسواں سال ختم ہو گیا اور اس پرچے سے عصمت خدا کا نام لے کر انتالیسویں سال میں قدم رکھتا ہے۔

اس پرچے کے آخری صفحوں پر اڑتیسویں سال کے مضمون نگاروں اور ان کے مضامین کی فہرست شائع ہو رہی ہے جس پر ایک نظر ڈالنے سے معلوم ہوتا ہے کہ عصمت کی بایں ناز مخصوص وقار رکھنے والیوں یونیورسٹیوں کی اعلیٰ تعلیم یافتہ خواتین اور ملک کے نامور اہل قلم حضرات کے بیش بہا مضامین، مختلف اور متعدد موضوعوں پر اس سال شائع ہوئے ہیں اور نئی لکھنے والیاں بھی عصمت نے بہت سی اس سال پیدا کی ہیں اور یہ کہنا ہرگز مبالغہ نہیں کہ سال کی دونوں جلدیں "پاکیزہ خیالات، علمی ادبی مضامین اور مفید معلومات" کا قیمتی ذخیرہ ہیں۔ اس حقیقت سے بھی انکار نہیں کیا جا سکتا کہ مضامین کی اشاعت میں عصمت نے کبھی اثر قبول نہیں کیا نہ اپنے اصولوں میں رتی برابر رد و بدل کیا۔ لکھائی چھپائی اور دفتریوں کی اجرتیں دوگنی ہو گئی اور کلرکوں کی تنخواہوں میں غیر معمولی اضافہ ہو جائے اور کاغذ کی دقتوں کے باوجود سال کے بارہ بارہ پرچے نہایت پابندی وقت سے شائع ہوئے اور کسی پرچے کی اشاعت میں ایک دن کی بھی تاخیر نہ ہوئی غرض اپنی قدیم روایات کو قائم رکھنے میں خدا کا شکر ہے کہ جنگ کی مشکلات کے باوجود اڑتیسویں سال میں عصمت کامیاب رہا۔

انتالیسویں سال کا پہلا پرچہ حسب معمول سالگرہ نمبر شائع ہوتا ہے اب سے پانچ چھ سال قبل عصمت کے سالگرہ نمبر ڈیڑھ ڈیڑھ دو دو سو صفحوں کی ضخامت کے ہوتے تھے اور تصاویر چار پانچ ہوتی تھیں مگر اب کوئی اور کاغذ استعمال نہیں کیا جا سکتا اور اس کاغذ پر ہاف ٹون بلاکوں کی تصاویر چھپ نہیں سکتیں۔ کاغذ کے کوٹے میں ۷۵ فیصد کمی کر دی گئی ہے اس لئے اور ضخامت بڑھ سکتی تھی حالات میں اس سالگرہ نمبر کی صرف معنوی خوبیاں دیکھئے اور ان کی طرف سے امید ہے مایوسی نہ ہوگی

رازق الخیری

مدیر عصمت دہلی

یونانی ادویہ کے بہترین مراکز

مخزن الشفا

طبی بورڈ

جہاں پر حکیم محمد ہمت اللہ صاحب دہلوی اور قابل اطباء دوشنبہ جمعہ کو شام میں مشفق تجربہ فرماتے ہیں

یونانی طبی بورڈ الفضل گنج

# ماہنامہ دستکاری دہلی

اطلاع ملی ہے کہ اخبار دستکاری (دریا گنج) دہلی کی نیوز ایجنسی کے خواہشمند ایجنٹ صاحبان کے سینکڑوں خطوط اب تک وصول ہو چکے ہیں کاغذ کی کمی کی وجہ سے ان ایجنٹ صاحبان کو فرداً فرداً شرائط ایجنسی بھیجنا مشکل ہے دستکاری کے ماہوار صنعتی ایڈیشن کی شرائط مندرجہ ذیل ہیں

۱۔ دستکاری کے ماہوار صنعتی ایڈیشن کی قیمت ۴ ہے۔

۲۔ نیوز ایجنٹ صاحبان کو ۳۳ فی صدی کمیشن دی جائے گی۔

۳۔ تعداد مطلوبہ کی ایجنسی لیتے وقت اطلاع کرنی ہوگی آئندہ کاپیوں کی مقررہ تعداد بڑھانے کا اختیار منیجر کو ہوگا۔

۴۔ کاپیوں کی تعداد مطلوبہ کی تین ماہ کی رقم پیشگی آنی ضروری ہے ورنہ ایجنسی جاری نہ کی جائے گی۔

۵۔ ان شرائط میں کوئی تبدیلی نہ کی جائے گی اور ایجنٹ صاحب ان شرائط کی سختی سے پابندی کریں گے۔

(نوٹ) ہفتہ وار اخبار دستکاری کے ایجنٹ صاحبان دستکاری کی کاپیوں کی مطلوبہ تعداد کی جلد اطلاع دیں

ہفتہ وار کا سالانہ صرف ماہوار ۳ کے مقرر ہے۔

منیجر دستکاری

# غذائی معلومات

(ادارۂ نوید صحت)

غذا بدن کی ایک ایسی ضرورت ہے جس کے بغیر انسان زندہ نہیں رہ سکتا۔ لیکن ہم جو کچھ کھاتے پیتے ہیں خود بخود ہضم نہیں ہوتا بلکہ اسے ہضم کر کے جسم کے لئے کارآمد بنانے اور اس کو گوشت و پوست کی شکل میں تبدیل کرتے میں بدنی قوتوں کو بڑی تگ و دو کرنی پڑتی ہے۔ اس لئے غذا جو بدن کی دوست ہے۔ اگر ضرورت سے زیادہ استعمال کی جائے یا اس کے انتخاب اور ترتیب میں ضروریات بدن کا خیال نہ رکھا جائے تو یہ قوتوں کو تھکا کر بدن کی دشمن ثابت ہوتی ہے۔ انسان جن امراض میں مبتلا ہوتا ہے، ان میں سے اکثر براہ راست یا بالواسطہ طور پر کھانے کی زیادتی، بے ترتیبی اور تداخل یعنی ایک بار کا کھایا ہضم ہونے سے پہلے ہی دوبارہ کھا لینے کا نتیجہ ہوتے ہیں۔

**وقت کی پابندی** صحت کے لئے کھانے کے اوقات کی پابندی بہت اہمیت رکھتی ہے۔ ہر کھانے کا ایک خاص وقت مقرر ہونا چاہیئے اور ضروریات بدن کے مطابق جو کچھ کھانا ہو اسی وقت کھانا چاہیے۔ اس کے بعد جب تک دوسرے کھانے کا وقت نہ آئے۔ دنیا کی کوئی بڑی سے بڑی نعمت بھی نہیں کھانا چاہیئے۔ بہت سے لوگ کھانے کے اوقات کی پابندی نہیں کرتے کھانے کے دو اوقات کے درمیان بھی کچھ نہ کچھ کھاتے رہتے ہیں عام طور پر ایسے لوگوں کی قوت ارادی کمزور ہوتی ہے یہ کھانے کی چیزیں دیکھ کر یا ان کا مزہ یاد کر کے اپنی خواہش کو کھانے کے مقررہ وقت تک ضبط نہیں کر سکتے، اور اس بے ترتیبی کی وجہ سے اکثر قوت ہضم میں مبتلا ہو کر اپنے معدہ اور اپنی صحت کو برباد کر لیتے ہیں۔ بہت سے لوگ دوران سفر میں وقت بے جا کھاتے رہتے ہیں اور جو کچھ بھی ملتا جائے کھاتا گویا اپنا فرض تصور کرتے ہیں۔ مگر یہ عادت خطرناک ہے سفر میں کھانے کے وقت کی پابندی ضروری ہے۔ اگر کھانے پینے میں بے ترتیبی برتی جائے اور وقت ہی پر کھایا جائے تو سفر کی تکان اور اس کی کلفتوں سے بڑی حد تک عافیت رہتی ہے۔

**سونے سے پہلے کھانا** کی عادت بھی صحت کے لئے نہایت مضر ہے، عام طور پر رات کو سونے کے وقت ایک اضمحلال سا طاری ہو جاتا ہے اور شام کا کھانا اپنے وقت پر کھا لینے کے باوجود اس وقت بھی کچھ کھانے کی جبری خواہش ہوتی ہے۔ اگر اس خواہش کو پورا کیا جاتا ہے تو رفتہ رفتہ بستر پر جانے سے پہلے کچھ کھانے کی عادت ہو جاتی ہے۔ اور بہت سے لوگوں میں یہ عادت ایسی راسخ ہو جاتی ہے کہ انہیں کچھ کھائے بغیر نیند آنا محال معلوم ہوتا ہے مگر بستر پر جانے کے وقت کچھ کھا لینے یا شام کا کھانا دیر سے کھانے کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ سونے کی حالت میں بھی معدہ مسلسل اپنی خدمت میں مصروف رہتا ہے اس کے باوجود سونے کے وقت کھائی ہوئی غذا کا انہضام مکمل نہیں ہوتا۔ آرام کی نیند نہیں آتی ناگوار قسم کے خواب نظر آتے رہتے ہیں اور صبح کو اٹھ کر کاہلی ہے تو بدن میں چستی اور تازگی کی جگہ سستی اور کسلمندی محسوس ہوتی ہے۔ سونے کے وقت دودھ پینے کے نتائج بھی یہی ہوتے ہیں۔ صحیح اصول یہ ہے کہ سونے سے پہلے معدے کا عمل ختم ہو جانا چاہیئے اور جب ہم آرام کرتے ہوں تو ہمارے معدے کو بھی مکمل آرام حاصل ہونا چاہیئے ورنہ معدے کی مصروفیت، دل، دماغ، اعصاب اور تمام اعضاء کی راحت میں خلل ڈال دیتی ہے۔ اور نیند کا طبعی مقصد پورا نہیں ہوتا۔ راحت پسند لوگوں کے لئے اور ان لوگوں کے لئے جو زیادہ جسمانی محنت نہیں کرتے، شام کا کھانا دیر سے کھانے یا سونے سے پہلے کچھ کھا لینے کی عادت خاص طور پر مضر ہے۔ ایسے لوگ قوت ہضم اور ضعف معدہ کی وجہ سے مختلف امراض میں مبتلا ہوتے ہیں تو ان کی صحت یابی بہت دشوار ہوتی ہے۔

سونے سے پہلے کھانے کی تحریک جس اضمحلال سے ہوتی ہے۔ اس کا حقیقی وجہ صبح سے شام تک معدہ کی کثرت [illegible] اور [illegible] کی مشقت ہوا کرتی ہے جس کے بعد [illegible] بدن کے ساتھ ہضم کے اعضا بھی آرام کرنا چاہتے ہیں۔ اور اس تکان کی حالت میں اگر ان کو بیدار و چست بنا دیا جائے اور رات کے پانچ چھ گھنٹے بھی انہیں کامل طور پر آرام نہ کرنے دیا جائے تو اس کا نتیجہ فتور ہضم اور ضعف معدہ کے سوا اور کچھ نہیں ہوتا۔ اسی لئے پہلے بھی قدیم اطباء رات کو دیر سے کھانے سے روکا اور موجودہ دور میں بھی جب کہ ہر تین چار گھنٹے کے بعد کھانا اور ناشتہ ضروری سمجھا جاتا ہے۔ ضروریات بدن کے بہت سے ماہرین کے نزدیک شام کا کھانا [illegible] کھانا یا سونے کے وقت کچھ کھانا [illegible] بہت مضر ہے جو [illegible] صحت اور زندگی کو [illegible] دیتا ہے۔

**معدہ اور دماغ کی [illegible]** [illegible] ہے جس کا معدہ جن [illegible] ان میں سے دماغ کو ایک حاصل ہے [illegible] خلل سے دماغ فوراً متاثر ہوتا ہے [illegible] سائنٹفک [illegible] کی تصدیق ہوتی ہے کہ دماغ سے بہت قریبی تعلق ہے، جب کبھی معدے پر کوئی آفت آتی ہے تو دماغ اعصاب کے ذریعے سے فوراً اسے مدد پہنچاتا ہے۔ اس طرح دماغ کی سرگرمی میں اضافہ ہو جانے کی وجہ سے اس کا عمل بھی صحیح اور متوازن نہیں رہتا۔ یہ ایک سادہ بات ہے کہ زیادہ غذا کو ہضم کرنے کے لئے معدے کو زیادہ قوت کی ضرورت ہوگی۔ تمام اعضاء کو قوت خون اور اس کی حرارت سے حاصل ہوتی ہے۔ اس لئے جب بدنی حاجت سے زیادہ کھا لیا جاتا ہے یا بار بار ایسے وقت کھایا جاتا ہے۔ جب نظام بدن کو خوراک کی حاجت نہیں ہوتی تو اسے ہضم کرنے کی طاقت بخشنے کے لئے خون تمام بدن سے سمٹ کر بڑی مقدار میں آلات ہضم کی طرف آ جاتا ہے جس سے ہاتھ پاؤں اور کنارے کے اعضا سرد پڑ جاتے ہیں اور تمام جسم پر ماندگی اور افسردگی سی طاری ہو جاتی ہے جو بعد آلات ہضم اپنی ضروری طاقت صرف کر کے اس فالتو غذا کو ہضم کر لیتے ہیں تو ان کے تھک جانے کی وجہ سے بھی جسم میں ایک قسم کا ضعف اور اضمحلال محسوس ہوتا ہے بہت سے لوگ جنہیں بار بار کھانے کی عادت

# دودھ

[illegible] ہوتی ہیں جن کے نتائج تو ہم جانتے ہیں لیکن جن کی ماہیت سے [illegible] واقفیت نہیں ہوتی۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ تجربہ سب سے بڑا معلم ہوتا ہے لیکن [illegible] جس میں پڑتا یہ میدان اس نے علم سائنس کے لئے چھوڑ [illegible] کہ کھاد دینے سے کاشت اچھی ہوتی ہے اور جس طرح [illegible] زندگی ہے اسی طرح ہمیں یہ بھی علم ہے کہ بہت سی اغذیہ [illegible] بہت سی مفید بھی ہوتی ہیں۔ دودھ ایک ایسی غذا ہے جس کی افا[illegible] زخاص و عام ہے لیکن اگر ہم سے کوئی یہ سوال کر بیٹھے کہ دودھ [illegible] مفید سمجھنے کی کیا وجہ ہے تو شاید ہی ہم اس کا کوئی تشفی بخش جواب دے سکیں۔

سائنس دانوں نے تجربات کی بنا پر پتہ چلا ہے کہ دودھ میں پروٹین، چربی، کاربوہائیڈریٹ، مختلف نمک اور کثیر مقدار میں پانی پایا جاتا ہے۔ اس میں پائے جانے والے نمک فاسفیٹ موٹریم، پوٹاسیم، کلورائیڈ، میگنیشیم اور کیلشیم یعنی چونا ہیں۔ تھوڑی سی مقدار میں لوہا بھی پایا جاتا ہے۔ اور یہ سب نمک انسانی صحت کے لئے ضروری ہیں۔ اچھے دودھ میں ۳ تا ۱۲ فی صد چربی وضعیت پائی جاتی ہے۔ لیکن اگر دودھ سے بالائی نکال لی جائے تو یہی وضعیت گھٹ کر صرف ایک فیصد رہ جاتی ہے۔ بالائی نکالا ہوا دودھ صحت مند اشخاص کے لئے زیادہ مفید نہیں ہوتا۔ البتہ بیماروں کے لئے معدے کمزور ہوتے ہیں یہ بہت مناسب غذا ہے کیونکہ اس میں چھانچ کی یہ نسبت زیادہ ناٹرجنی مادے پائے جاتے ہیں۔ دودھ کو اس وجہ سے بھی مثالی غذا خیال کیا جاتا ہے کہ اس میں الف تا چاروں حیاتین پائے جاتے ہیں سب سے زیادہ حیاتین الف ہوتا ہے۔ لیکن بالائی نکالے ہوئے دودھ میں اس حیاتین کی مقدار کافی متاثر ہو جاتی ہے۔ حیاتین ب کی ہر دو قسمیں اس میں موجود ہوتی ہیں۔ لیکن ان کی مقدار اتنی وافر نہیں ہوتی کہ کسی دوسری غذا میں اس حیاتین کی کمی کا بدل بن سکے حیاتین ج اور د بھی ناقابل نظر انداز مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ عام طور پر بھینس اور گائے کا دودھ ہمارے استعمال میں آتا ہے بھینس کا دودھ بمقابلہ گائے کے دودھ کے شاید اس لئے قابل ترجیح ہے کہ اس میں کاربوہائیڈریٹ نمک اور دہنیت کا تناسب زیادہ ہوتا ہے لیکن اس وجہ سے بمقابلہ دوسرے دودھ کے یہ دیر ہضم بھی ہوتا ہے اور زیادہ لذیذ بھی نہیں ہوتا۔ بکری کا دودھ حیدرآباد میں بالکل استعمال نہیں ہوتا لیکن ہندوستانی کے دیگر مقامات پر بچوں کو عام طور پر دیا جاتا ہے۔ اس میں پروٹین کا تناسب کم اور چربی کا تناسب زیادہ ہوتا ہے۔ لیکن انسان اور گدھی کے دودھ میں شکر زیادہ پائی جاتی ہے۔ مختلف جانوروں کے دودھ میں پائے جانے والے اجزا کا تناسب بھی مختلف ہوتا ہے۔

# بھوک

کھانے میں ذرا دیر ہو جائے تو پیٹ میں چوہے کودنے لگتے ہیں معدہ میں ایک عجیب قسم کی سنسناہٹ سی محسوس ہونے لگتی ہے نظریں بار بار گھڑی کی طرف اٹھتی ہیں کیا وقت ہے؟ کیا کھانا ابھی تیار نہیں ہوا؟ کتنی دیر ہے؟ یہ اور اسی قسم کے بہت سے سوالات آپ کو ستانے لگتے ہیں۔ اب آپ میز خانوں میں مرتبانوں کی تلاش شروع کر دیتے ہیں اور اس وقت جو کچھ مل جائے۔ ڈبل روٹی کے سوکھے ٹکڑے، رکھے اور سوکھے ہوئے میوے بچی ہوئی مٹھائی سب ایک نعمت غیر مترقبہ معلوم ہوتی ہے۔ کبھی آپ نے سوچا ہے یہ کیفیت کیوں طاری ہوتی ہے؟ اس احساس کی ماہیت کیا ہے؟ شکمی بیرونی عضلات کو حساسی کیفیت کو بھوک کا نام دیا جاتا ہے یہ کیفیت خالی معدے کی دیواروں میں اضطراری سکڑاؤ یعنی انقباض کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ اگر معدے میں غذا باقی نہ رہے تو ہضمی عروق کے کیمیائی اثرات ظاہر کی وجہ بن جاتے ہیں۔ جب معدہ خالی ہو تو شدید سکڑاؤ پیدا ہونے لگتا ہے اور اس میں جلد جلد سکڑاؤ کی وجہ معدے میں حرکت پیدا ہو تو ہم کہتے ہیں کہ بھوک معلوم ہو رہی ہے۔ اگر کسی طرح معدے کو خالی رہنے سے روک دیا جائے تو باوجود اس کے کہ آپ غذا استعمال نہ کریں آپ کو بھوک کی تکلیف نہ ہوگی، یہ بات دوسری ہے کہ آپ کمزور اور نحیف ہوتے جائیں گے۔ اس خصوص میں بڑے دلچسپ اور عجیب و غریب تجربے کئے گئے ہیں۔ ایک محققین نے ربوٹین تیار کی ہیں اس سے پتہ چلتا ہے کہ ایک بھوکے شخص کو باریک ربر کی ایک نلی دی گئی جس کو وہ نگل گیا۔ اس نلی کے ایک انتہائی سرے ایک چھوٹی سی تھیلی بنی ہوئی تھی جب بھوک شدید معلوم ہونے لگتی تو اس تھیلی کو ہوا سے بھر دیا گیا یہاں تک رفتہ رفتہ پورا معدہ بھر گیا اس عمل کے دوران میں جیسے جیسے ہوا بھرتی گئی بھوک کم ہونے لگی حتیٰ کہ ایک نوبت ایسی بھی پہنچ گئی جب کہ ایسا معلوم ہوا بھوکا بالکل شکم سیر تھا۔ تھوڑی دیر کے بعد رجو کی تھیلی میں آہستہ آہستہ ہوا کم کی جانے لگی۔ جوں جوں ہوا کم ہوتی گئی معدہ خالی ہوتا گیا اور سکڑاؤ بھی بڑھتا گیا۔ بہت جلد بھوک کی وہی سابقہ کیفیت لوٹ آئی جہاں پہنچ کر ہم بے چینی اور تکلیف سی محسوس کرنے لگتے ہیں اور اس کوشش میں ہوتے ہیں کہ جو شئے ملے ہڑپ کر جائیں۔ اب یہ بات پایہ ثبوت کو پہنچ چکی ہے کہ غذا کے علاوہ بھی بہت سی ٹھوس اشیا مثلاً چمڑے کے ٹکڑے، پودوں کی جڑیں اور پتے وغیرہ بھی انتہائی بھوک اور تکلیف کی حالت میں اس احساس کو ختم کر سکتے ہیں اگر پیٹ کو کس کر باندھ لیا جائے تو بھی احساس بھوک کم ہو جاتا ہے۔ بات یہ ہے کہ اس طرح باندھنے سے مختلف شکمی عضلات ایک دوسرے سے قریب قریب ہو جاتے ہیں اور اس قربت کے باعث خالی معدے کی حرکت اور سکڑاؤ بآسانی عمل میں نہیں آسکتا۔ اس حالت میں چونکہ معدہ آسانی سے اپنا انقباض جاری نہیں رکھ سکتا اس لئے بھوک کی شدت بھی کم ہو جاتی ہے بھوک کا احساس ہو یا کوئی اور احساس متعامی ہونے کے باوجود سارے نظام جسمانی پر اثر انداز ہوتا ہے۔ یہ احساس کے اثرات ہو گہرے ہوتے ہیں۔ مثلاً خون کے مختلف اجزاء کا تناسب ان کی وجہ سے گھٹتا بڑھتا رہتا ہے۔ اور اسی طرح خون کی زیادتی بھی بہت متاثر ہوتی

---

بھوک کا یہ احساس لعنت بھی ہے اور مفید بھی۔ ذرا سوچئے تو سہی اگر بھوک کا احساس مٹ جائے تو دنیا کی ترقی فوراً سدھ ہو جائے۔ اسی احساس کو ختم کرنے کے لئے ہم ہاتھ پیر ہلاتے ہیں جو ہماری ترقی کا پیمانہ بن جاتے ہیں۔ یہی ہے کہ احساس بھوک کو مٹانے کا یہی ہر کوشش، ہم سے کہیں ناکامی یا اصل کامیابی ہے۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

# ہندوستان میں خوراک کا مسئلہ؟

امریکہ کے محکمہ زراعت کا بیان ہے کہ یکم جولائی کو امریکہ، کینیڈا، ارجنٹائین اور آسٹریلیا کی گندم کے ذخیروں میں قلت کا یہ عالم تھا کہ گزشتہ دس سال میں یہ کیفیت دیکھنے میں نہیں آئی تھی۔ اور یہ وہ ملک ہیں جہاں گندم سب سے زیادہ پیدا ہوتی ہے گزشتہ سال ذخیروں میں ۸۲۴۰۰۰۰۰ بشل گندم تھی اور اس سال ۳۷۳۰۰۰۰۰ بشل ہے۔

اس کا مطلب یہ ہے کہ لوگوں کا دارومدار زیادہ تر سال رواں کی فصلوں پر ہوگا۔ یکم جولائی کو کینیڈا کے ذخیروں میں سب سے زیادہ کمی دیکھی گئی یعنی پچھلے سال اگر ۳۱۸۰۰۰۰۰۰ بشل گندم تھی تو اس سال ۹۰۰۰۰۰۰۰ بشل ہوئی۔ اس طرح امریکہ میں اس سال ۱۰۰۰۰۰۰۰ بشل تھی لیکن پچھلے سال ۲۸۱۰۰۰۰۰۰ بشل تھی اور ارجنٹائین میں پچھلے سال ۱۷۵۰۰۰۰۰ بشل تھی اور اس سال ۱۱۵۰۰۰۰۰ بشل ہے۔ آسٹریلیا میں البتہ گزشتہ سال کی نسبت اس سال کے ذخیرہ بہت زیادہ تھے یعنی ۵۰۰۰۰۰۰۰ کی بجائے ۶۷۰۰۰۰۰۰ بشل ہے۔

## چاول کی ضرورت

کلوب کی ایک اطلاع سے پتہ چلتا ہے کہ دنیا کو جس قدر چاول کی کم سے کم ضرورت ہے اس سے بھی بیس لاکھ ٹن کم چاول میسر آرہے ہیں اور یہ مقدار ایک عام سال کے قابل برآمد ذخائر کا ۳۰ فیصدی ہے۔ دنیا کی تقریباً نصف آبادی کا دارومدار چاول پر ہے۔ مشرق بعید میں جنگ کی وجہ سے اور سال رواں کی خراب فصلوں کی وجہ سے برما، سیام اور ہند چینی کی مشترکہ برآمد جو دنیا کی منڈیوں کا ۹۰ فیصدی چاول برآمد کرتی ہے اس سال قبل از جنگ کی سالانہ اوسط (۶۰ لاکھ ٹن) سے بقدر ۱۵ لاکھ ٹن کم ہوگی۔ جاپان عام حالت میں کچھ مقدار برآمد کر دیا کرتا تھا لیکن اس سال تقریباً ۱۲۰۰۰۰۰۰ ٹن چاول کی ضرورت ہے۔ ہندوستان میں ۲۷ ملین ایکڑ زمین میں چاول کاشت ہوتا ہے۔ اور یہ دنیا میں چاول کا سب سے بڑا وسیع رقبہ ہے لیکن اب یہاں سے بھی کچھ برآمد نہیں ہوگا۔

بلجیم کے خوراک کے وزیر کا خیال ہے کہ اس ملک میں خوراک کے کنٹرول کو عنقریب خیرباد کہہ دیا جائے گا۔ سگریٹ اور تمباکو وغیرہ جیسی کئی اشیا سے کنٹرول ہٹایا جا چکا ہے۔ اس طرح اس سال کے اواخر تک گوشت اور دودھ سے بھی کنٹرول ہٹ جائیں گے۔

رائٹر کی اطلاع ہے کہ خوراک کے لحاظ سے اگست کا تیسرا ہفتہ سنگاپور کی تاریخ میں بدترین ہفتہ تھا۔ سارے ہفتہ کا چاول کا کوٹا صرف تین وقت کی خوراک کے لئے بمشکل کفایت کر سکا اور روٹی تو چور بازار میں ہی ناپید تھی۔ بھوکے لوگ چاول اور گیہوں کی بنی ہوئی اشیاء اور سویوں اور شکر قندی پر ٹوٹ پڑے۔ کھانے کی اشیا کی قیمت بھی کافی بڑھ گئی۔

## مزید چاول

برمائی حکومت نے وعدہ کیا ہے کہ اگر موسم موافق رہا تو فوراً چاول کی برآمد میں ۵۰ فیصدی کا اضافہ کر دیا جائے گا۔ اس وقت یومیہ ۱۲۰۰ ٹن چاول کی برآمد ہو رہی ہے۔ اب یہ بڑھ کر ۱۸۰۰ ٹن ہو جائے گی۔

بورڈ آف ریونیو مدراس کے ممبر مسٹر اے۔ ایف۔ ڈبلو ڈکسن برما سے یہ درخواست کرنے کے لئے برما گئے تھے کہ وہ ہندوستان کو زیادہ چاول برآمد کرے۔ انہوں نے واپسی پر کہا "میں نے دیکھا کہ حکومت برما چاول کی اس شدید قلت کے زمانے میں ہندوستان کی امکانی امداد کرنے کے لئے فکرمند ہے۔ برما کو توقع ہے کہ وہ آئندہ دسمبر کے آخر تک اس مقدار سے کہیں زیادہ چاول برآمد کرے گا جسے قحط کی بین الاقوامی ہنگامی کونسل نے دوسری مشاورتی کے لئے قلت والے ملکوں کے واسطے چاول کی مقداروں کی تعیین کرتے وقت حساب میں شامل کیا ہے۔" مسٹر ڈکسن نے یہ بھی کہا "آیا اس کی وجہ سے ہندوستان کو زیادہ مقدار مل جائیگی؟ اس کا انحصار سیام کی صورت حال پر ہے۔ متحدہ غذائی بورڈ نے جو تقسیم کی ہے اس کے مطابق توقع ہے کہ آئندہ دسمبر کے آخر تک سیام بنکاک کا چاول ۱۵۰۰۰۰ ٹن کی مقدار میں ہندوستان بھیجے گا لیکن یہ نہایت مشکلوں کے بعد ہی ممکن ہو سکے گا۔ ہندوستان سے شدہ مقدار بھیج سکتے ہیں۔

## ارجنٹائین کی مکئی

[illegible] سے جو دریائے پارانا [illegible] جہاز [illegible] ہونے والے ہیں ان میں ہندوستان کے لئے ۱۰۰۰۰۰ ٹن ملی [illegible] ہے ان میں سے پہلا جہاز [illegible] ہو گیا ہے۔ ان جہازوں کو حکومت ہند نے کرایہ پر دیا تھا۔ مزید ۱۵۰۰۰۰ ٹن ملی خریدی جا چکی ہے۔ دو جہازی جگہ میسر آتے ہی [illegible] دی جائے گی۔

یہ غلہ [illegible] نے خرید [illegible] ارجنٹائین کے ہندوستانی غذائی مشین نے کی تھی۔

مشن کے لیڈر دیوان چمن لال نے کہا "میرے مشن کو ایک ہفتہ کے اندر نہایت حوصلہ افزا کامیابی حاصل ہوئی۔" انہوں نے یہ بھی بتایا کہ ارجنٹائین میں ہندوستان کے باشندوں کے متعلق ہمدردی اور فیاضی کا جذبہ پایا جاتا ہے۔

## ہندوستان کے زیادہ غلہ ملنا چاہئے

قحط کی ہنگامی کمیٹی امریکہ نے حال میں ایک بلیٹن شایع کیا ہے جس میں بیان کیا گیا ہے کہ عوام کو فاقہ کشی سے بچانے کی کوشش کے سلسلہ میں ہندوستان کی تمام امیدیں ریاست ہائے متحدہ سے وابستہ ہیں۔ ہندوستان میں ۲۰ کروڑ آدمی ایسے ہیں جن کا گذارہ خوراک کے سرکاری ذخیروں کے ذریعہ ہو رہا ہے اور ڈسمبر تک ہوتا رہے گا جب ہندوستان کی اپنی فصلیں کٹیں گی۔ اس نے یہ ضروری ہے کہ آئندہ چھ ہفتوں میں ہندوستانی ملکوں کی طرف سے غلہ کی بہت زیادہ مقداریں برآمد کی جائیں۔

## پروفیسر رنگا کا بیان

پروفیسر این۔ جی۔ رنگا [illegible]

ہوتی ہے۔ اس اصول کو بھوک پر محمول کرتے ہیں اور قبل اس کے کہ معدہ، دماغ اور اعصاب ایک سخت مشقت کے بعد کچھ آرام کر سکیں، وہ پھر کھا لیتے ہیں اور اس عادت کی وجہ سے آخر کار اپنے معدے کو اعتدال کے ساتھ بھی اپنی خدمت انجام دینے کے قابل نہیں چھوڑتے اس کی وجہ سے بعض اوقات ان کی تمام دماغی اور جسمانی صلاحیتیں افسردہ ہو جاتی ہیں اور کسی ذہنی کاوش یا جسمانی محنت میں ان کا جی نہیں لگتا۔ ہو سکتا ہے کہ بعض اوقات ضرورت سے زیادہ کھانے اور بار بار کھانے کا نتیجہ فوراً ظاہر نہ ہو لیکن اس سے دھوکا نہیں کھانا چاہیے کھانے کی زیادتی اور بے ترتیبی سے آلات ہضم چپکے چپکے اپنی قوت کھو بیٹھتے ہیں اور نظام بدن تہ و بالا ہو جاتا ہے۔

## کھانے پینے کے غذا کا بنیادی اصول

سامنے میں ضبط و احتیاط کا انجام ذہنی بلندی اور اخلاقی شکل میں بھی ملتا ہے اور کھانے پینے میں بے احتیاطی نہ کرنے سے انسان کو اپنے شہوانی جذبات پر قابو رکھنے میں بھی خطرناک ہے۔ جو طبعی طور پر سست اور راحت پسند واقع ہوتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو ہمیشہ بھوک سے کم کھانا چاہیئے اور کچھ نہ کچھ ورزش کرنی چاہیئے۔ بہت سے لوگ ایسے ہیں جو فیاض قدرت کی طرف سے اچھی صلاحیتیں لے کر آتے ہیں مگر اس کے باوجود وہ جتنا کچھ کرنا چاہتے ہیں اس کا نصف بھی نہیں کر سکتے۔ ایسے لوگ اپنے حالات کا جائزہ لیں تو ان پر واضح ہو جائے گا کہ اپنی بھوک پر قدرت حاصل نہیں ہے۔ اور وہ محض شکم کے بوجھل ہو جانے کی وجہ بلندی میں زیادہ پرواز نہیں کر سکتے رسالہ کے انہی صفحات میں عقاب کے شکار کا تاتاری طریقہ چھپ چکا ہے۔ کہ خون آلود کنکریوں کو گوشت کے ٹکڑوں کے دھوکے میں کھا کر فلک پرواز عقاب کس طرح زمین سے جکڑ کر وہ جاتا ہے۔ اور کتنی آسانی سے صیاد کے ہاتھ گرفتار ہو جاتا ہے۔ یہی حال انسان کا بھی ہے کہ بوجھل پیٹ کے ساتھ کوئی شخص اپنی خداداد صلاحیت کی بلندیوں میں پرواز نہیں کر سکتا۔

دن بھر میں دو تین بار سے زیادہ نہ کھائیے کسی وقت دو تین قسم کے سادے کھانے کے سوا انواع و اقسام کی چیزیں نہ تناول فرمائیے بھوک سے زیادہ ہرگز نہ کھائیے اور روزانہ تھوڑی سی ورزش بھی کر لیا کیجئے۔ پھر دیکھئے کہ طبیعت کی کاہلی، جسم کی ماندگی، فتور ہضم، تبخیر اور ذہنی و جسمانی قوتوں کی سستی و کندی کتنی جلدی زائل ہو جاتی ہے اور آپ کی صلاحیتیں کتنی تیزی سے ابھرتی ہیں۔ مگر یہ غذا کے باب میں ان لوگوں کے لئے اس قدر محتاط ہونا ضروری نہیں ہے۔ جو سخت جسمانی محنت و مشقت کے کاموں میں لگے ہوئے ہیں۔ مگر ایسے لوگ بھی اگر تھوڑی سی احتیاط کریں، بدنی ضروریات سے زیادہ نہ کھائیں۔ اور کھانے میں ترتیب اور وقت کی پابندی کا خیال رکھیں تو یہ چیز ان کے لئے بھی صحت، قوت اور جفاکشی کی صلاحیت میں اضافہ کا باعث ہو گی۔

## سخت محنت یا ورزش ہضم غذا میں خلل کے بعد فوراً کھانا فتور ڈالنے والی باتیں

ہضم کا باعث ہوتا ہے کیونکہ بدن کی بڑھی ہوئی حرارت اور تکان کی حالت میں آلات ہضم، دماغ اور اعصاب پر بہت زیادہ بار پڑ جاتا ہے۔ اور نظام ہضم میں خلل واقع ہو جاتا ہے۔ اسی شدید اضطراب، ہیجان اور عجلت کی حالت میں کھانا بھی فتور ہضم کا موجب ہوتا ہے۔ کیونکہ اس وقت طبیعت کی توجہ دوسری طرف ہوتی ہے اور عصبی مراکز نظام ہضم میں توازن قائم نہیں رکھ سکتے۔ کھانا کھانے کے بعد فوراً کسی ورزش یا محنت کے کام میں مصروف ہو جانے کا نتیجہ بھی یہی ہوتا ہے کیونکہ طبیعت کی توجہ اور بدن کی قوتیں دو جہتوں میں تقسیم ہو جاتی ہیں اور ہضم غذا کے اعمال پورے طور پر انجام نہیں دے سکتیں۔ خوبی ہضم کے لئے ضروری ہے کہ کھانا ایسے وقت کھایا جائے جب ذہنی اور جسمانی دونوں حیثیتوں سے بدن میں سکون ہو

کھانے کے درمیان زیادہ پانی یا دوسری سیال چیزیں پینے سے ہضم میں فتور واقع ہوتا ہے اور معدے میں زیادہ رطوبت کی موجودگی میں غذا صحیح طریقے سے ہضم نہیں ہو سکتی۔ کھانے کے دوران میں پیاس ابھارنے والی چیزوں سے اللہ کا پرہیز کرنا چاہیئے۔ کھانے میں زیادہ نمک مسالا، اچار، چٹنی اور سرکہ وغیرہ جیسی چیزیں ہضم میں مدد دینے کے بجائے پیاس کو بڑھا کر ہضم میں فتور پیدا کرتی ہیں

کھانا ہمیشہ آہستہ آہستہ اور اچھی طرح کر کھانا چاہیئے تاکہ ہر لقمہ لعاب دہن میں ہو جائے اس سے معدے میں سرگرمی اور ہضم ہونے میں آسانی پیدا ہو جاتی ہے

کھانا نہ زیادہ گرم ہونا چاہیئے نہ زیادہ ٹھنڈا بہت گرم کھانے گرم مشروبات سے معدہ ہو جاتا ہے اور اس کی قوتیں تحلیل ہو جاتی ہیں اگر کھانا زیادہ سرد ہو تو اسے ہضم کرنے سے پہلے معدے کی بہت سی قوت اور حرارت گرم کرنے میں صرف ہو جاتی ہے کھانے کے ساتھ سرد پانی پینا اور بھی برا ہے کیونکہ پانی ٹھنڈک اور اس کی زیادتی دونوں باتیں معدے کو اذیت پہنچاتی ہیں اور ہضم میں فتور پیدا کرتی ہیں۔

## بقیہ ہندوستان میں خوراک کا مسئلہ

**پنجاب۔** حکومت پنجاب نے چاول کو صوبہ کے باہر بھیجنے کے پرمٹ کی آخری تاریخ ۱۰ ستمبر مقرر کی ہے۔ نتیجہ کے طور پر چاول کے مالکوں سے چاول کی خاص مقدار لے لی جائے گی جو رضاکارانہ طور پر باہر بھیجنے کے لئے تھی اور حکومت اس چاول کو خرید کر کسی ایجنٹ کے ذریعہ باہر بھیج دے گی

**یو۔ پی۔** مشرقی اضلاع میں سیلاب سے نقصان پہنچنے کی وجہ چارہ اور غلہ کی کمی ہو گئی ہے خریف کی فصل کو بہت نقصان ہوا ہے۔ یو۔ پی کا گڑ پنجاب کے علاقوں، رتک، حصار، کرنال، شملہ، فیروز۔ امرتسر۔ اور لاہور کو بھیجا جا رہا ہے۔


## صحت عامہ کا سالانہ چندہ

| اندرون ملک | بیرون ملک | فی پرچہ |
|---|---|---|
| ضمیمات نمبر | رضاکار نمبر | اطفال نمبر |
| امن عامہ نمبر | سالنامہ جنگ و امن | |
| | بلدیہ نمبر | سالانہ مکمل فائل |

## شفاخانہ مجددیہ (ستھرپورہ)

یہاں امراض و عوارض کا ماہرانہ علاج کیا جاتا ہے

# فہرست مضامین جریدہ صحت عامہ

## جلد پنجم ماہ آذر تا ماہ آبان ۱۳۵۵ف

### سالنامہ (۱،۲) ۲۴ آذر جنگ و امن

ہمارا سالنامہ۔ (اداریہ)

نازیوں کے عروج، زوال کی داستان (جنگ یورپ کا روزنامچہ)

جنگ کی نشری کہانی (مرزا ظفر الحسن صاحب بی۔اے)

جنگ کیوں شروع ہوئی۔

جنگ یورپ اور روسانی امور کی حفاظت

امن اور جنگ جنگ اور امن۔ انسانیت پر ایک طنز باطل پر حق کی فتح (امن کا اضطراب جنگ کا طوفان) رہبر

مشرق بعید کی سیاست (ناصر الدین صاحب فاروقی بی۔اے)

جاپان کی اندرونی حالت (سلطنت)

جاپان کی خارجی پالیسی (وسٹوکی)

جاپان کی نئی مشکلات

زندگی کا مطمح نظر (بشیر النساء صاحبہ منشی فاضل)

جاپان کے خلاف برطانوی اقدام۔

کیا جاپانی آنے والے امتحان میں پورے اتر سکیں گے؟

محورین کی جنگ جارحانہ اقدام متحدین کی جنگ مدافعانہ جنگ تھی۔ متحدین کی فتح تہذیب و اخلاق اور امن و سلامتی کی فتح ہے (رچرڈ میں حسن سرت۔

جنگ اور وبائی امراض (حکیم عبد القوی صاحب حیدرآباد)

جاپان نے ہتیار ڈال دیے اور جنگ ختم ہوگئی (سر صدر اعظم بہادر دولت آصفیہ کی نشری تقریر)

جنگ کا اثر صحت عامہ پر

دوران جنگ میں سائنس دانوں کے ماہرانہ تجربات (قیام امن کا قابل مثال برطانوی اقدام)

زمانہ جنگ کے سائنسی ایجادات

زمانہ جنگ کے مسائل صحت (ریڈیوگرافی سے مرض کی تشخیص)

صحت عامہ کی ترقی کا منصوبہ جنگ کے بعد

یار وفادار کی رفاقت۔

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] کی [illegible] ہوں نے ۲۰ [illegible] کو [illegible] میں ایک [illegible] کے دوران میں کہا کہ [illegible] دنیا کے خوراک کی پیداوار رکھنے والے ممالک خصوصاً ریاستہائے متحدہ امریکہ سال کے ختم ہونے سے پہلے ہندوستان کو غلہ کی مناسب مقداریں برآمد کرنے پر رضامند ہو جائیں۔ ہندوستان کی پہلی حقیقی نمائندہ حکومت ان لوگوں کی موت کی ذمہ داری جو فاقہ کشی کے سبب سے ہلاک ہوں گے یہ منصفانہ طور پر مذکورہ ملکوں پر [illegible] وہ [illegible] ان کے باشندوں [illegible] طاقتوں پر عائد کرتے ہیں۔

پروفیسر [illegible] نے یہ بھی [illegible] جن میں یہ بات بالکل واضح کر دی جائے گی [illegible] اس وقت تک ہماری دنیا کے قحط کے بنک کے قیام کی تجویز کی حمایت نہیں کر سکتا۔ جب تک دنیا کی قومیں اس بارے میں کوئی واضح سمجھوتہ نہ کریں کہ غلوں کے متعلق وہ قیمت کی کیا پالیسی اختیار کرنا چاہتی ہیں

## چاول کی نازک صورت حال

اسپیشل فوڈ کمیٹی کے دفتر سے ایک بیان جاری ہوا ہے جس میں ان اعتراضات کا جواب دیا گیا ہے جو چاول کی نازک صورت حال پر قابو پانے کے سلسلے میں لارڈ لکلرن نے بتلایا ہے کہ انہوں نے ملایا کے لئے چاول کے معقول راشن کو یقینی بنانے کے سلسلہ میں مخلصانہ کوشش کی لیکن چونکہ سیام اپنی ذمہ داریوں کو پورا نہ کر سکا اس لئے چاول کے متعلق تمام تخمینے اور جہازوں کے انتظامات جو ازسر نو کئے گئے تھے ناکام ثابت ہوئے۔ انہوں نے کہا کہ حکومت برطانیہ کا کام ہے کہ واشنگٹن میں عالمگیر منصوبہ بندی تبدیلی کرنے کا سوال اٹھائے کیونکہ اگر یہ تسلیم کر لیا جائے کہ سیام اپنے وعدوں کو پورا کرنے سے برابر قاصر رہے گا اور چاول کی وہ مقداریں جن کی بنا پر دوسرے ملکوں کے علاوہ ملایا کو رسدیں بھجوانے کا بندوبست لیا گیا تھا مہیا نہیں کر سکے گا تو اس قسم کا ادل بدل ضروری ہے۔ اگر سیام سے چاول [illegible]

[illegible] مقامی صورت حال [illegible] ہو جائیں [illegible] کے لئے بھی باعث تشویش ہوگی۔

## ملایا کو چاول کی رسد

بنکاک میں ایک چاول کمیٹی قائم کی گئی ہے جس کا مقصد یہ ہے کہ ملایا کو رسدیں بھجوانے کا کام دیانتداری کیا جائے اور لارڈ کلرن کو مشورہ دیا جائے کہ کسی خاص عرصہ کے لئے جو مقداریں معین کی گئی ہیں آیا وہ پہنچنی چاہئیں یا نہیں۔ لارڈ کلرن کے عملے کے ٹرانسپورٹیشن افسر میجر جنرل جی [illegible] جو بنکاک سے واپس آئے ہیں کہا کہ [illegible] جہاز فوری طور پر بھیجوانے کے لئے بنکاک میں بڑا سے تیز کہا کہ [illegible] ستمبر کے پہلے ہفتہ تک سنگاپور پہنچ جانا چاہئے۔ اس کے علاوہ ۰۰۰ ٹن چاول [illegible] ستمبر تک سنگاپور پہنچنا چاہئے

## گورنر مدراس کا بیان

مدراس کے گورنر سر آرچیبالڈ نائے نے حال ہی میں یہ یقین دلاتے ہوئے کہ جنوبی ہندوستان میں ریلوں کی ہڑتال کے سلسلے میں عوام کو کوئی تشویش نہ ہونی چاہئے کہا "میں تمام متعلقہ لوگوں کو یقین دلانا چاہتا ہوں کہ نقل و حمل کے متبادل ذرائع مہیا کرنے کے لئے حکومت ہر ممکن کوشش عمل میں لائے گی اور صوبہ بھر میں خوراک کی مساویانہ تقسیم کے لئے پوری کوشش کریگی۔"

## خوراکی محاذ

**درآمد** ۲۲ اگست کو ختم ہونے والے ہفتہ میں ۳۷۰۰۰ ٹن گیہوں اور گیہوں کا آٹا اور ۹۴۰۰ ٹن مکئی سمندر پار سے ہندوستان پہنچی۔ یکم جنوری سے لے کر اس وقت تک کی کل مقدار علی الترتیب ۸۴۶۵۵۰ ٹن اور ۹۵۵۰۰ ٹن ہے۔

**راشن بندی** حکومت بمبئی نے اعلان کیا ہے کہ پونا شہر کے راشن بند رقبہ میں مکئی کا جس میں مکئی کا آٹا۔ سوجی۔ روا میدا اور آٹا شامل ہے لیکن مکئی کے ہر سے [illegible] راشن [illegible] ہے۔

چاول کے ذخیروں میں کمی ہو جانے کے باعث حکومت مدراس کو موجودہ راشن کے دن میں چاول کی مقدار کو ۱۰ اونس سے گھٹا کر ۹ اونس کر دینا پڑا ہے لیکن جسمانی کام کرنے والے لوگ اس سے مستثنیٰ ہیں

رسد کی خراب صورت حال کے پیش نظر ٹراونکور میں روزانہ بنیادی راشن کی مجموعی مقدار کو عارضی طور پر گھٹا کر ۹ اونس کر دیا گیا ہے اس مقدار کا زیادہ سے زیادہ نصف حصہ چانول کی صورت میں لیا جا سکتا ہے

**شکر کے پرمٹ** شکر کو پیسنے کے لئے حکومت سندھ نے فیصلہ کیا ہے کہ صوبہ میں خاص موقعوں مثلاً شادی اور رنگ پنچمی کے پرمٹ جاری کر بند کر دیا جائے۔

## صوبائی صورت حال

**بہار** صوبہ میں حالیہ سیلابوں کی وجہ سے کہا جاتا ہے کہ بہت قیمتی فصلیں تباہ ہو گئی ہیں اس کی وجہ سے صوبہ کی غذائی حالت نازک ہو گئی ہے

**مدراس** حکومت مدراس نے ہدایت کی ہے کہ سیلاب اور رائفت یور کے اضلاع میں قحط کے مخصوص امدادی ذرائع اختیار کئے جائیں۔ چیف کنزرویٹر بنگلات سے کہا گیا ہے کہ جہاں بھی ممکن ہو بہاڑی گھاس جمع کرنا پھر شروع کیا جائے اور چارہ کے ذرائع کے طور پر استعمال ہونے والے علاقوں کو وسیع کرنے کے فوراً انتظامات کئے جائیں۔ جو لوگ کام کرنے سے معذور ہیں مگر واقعی اس قابل ہیں کہ ان کی مدد کی جائے ان کا نام مفت امداد کی فہرست میں لکھ لیا جائے گا۔ نقد مزدوری کی رقم بڑھا دی گئی ہے اور بچوں کو مفت راشن دیا جائے گا۔ محتاجوں کو غلہ کے علاوہ دیگر چیزیں مناسب قیمت پر دینے کے لئے فراہم کی جائیں گی

غلہ کے حصول اور تقسیم کے دیہاتی کمیٹیاں بنانے کے بعد حکومت مدراس نے حکم دیا ہے کہ شہری علاقوں میں موجودہ راشن کی مشاورتی کمیٹیوں کی پھر سے تشکیل کی جائے

(بقیہ ص [illegible])

## شمارہ نمبر (۱۵) بابتہ ۷ تیر

طبی امداد اور حفظان صحت کی ملکی اسکیم
رتبہ بہادر ڈاکٹر واگھرے کی توضیحات (اداریہ)
ہمارے سرمشہ طبابت وصحت عامہ کی افادیت
اور تعمیر بنجو عیں
نومی طبابتی لیبارٹری کا کام
احتیاط علاج سے بہتر ہے۔ [illegible]
انسدادی [illegible] کی اہمیت۔
پرہیز
مرض [illegible] کی روک تھام
خدمت خلق کا عالمگیر ادارہ۔ انڈین ریڈ
کراس سوسائٹی
حکیم محمد اکرم مرحوم (حکیم محمد نظام الدین صاحب)

## شمارہ نمبر (۱۶) بابتہ ۴ تیر

حرکت میں برکت ہے (مولانا [illegible])
[illegible] کے اسباب (ڈاکٹر اشرف [illegible])
[illegible] لڑکوں میں
کھانوں کے ذریعہ تربیت اطفال (ریحانہ
لطیف [illegible])
[illegible] کے بغیر [illegible] ہو سکتے ہیں
[illegible]
کیا آپ جانتے [illegible]
انجمن اطباء و دوا فروش [illegible] کی
سرگرمیاں۔

## شمارہ نمبر (۱۷) بابتہ ۱۱ مرداد

صحت مند عورت جو [illegible] سال سے چالیس
سال تک (یا بروایت ۱۲ سال کی عمر سے
۴ سال تک عورت [illegible] جو [illegible] کی [illegible]
وہ یہاں خالی از دلچسپی نہیں)
غسل کی افادیت (ڈاکٹر اشرف الحق مرحوم)
کیا آپ کے پاؤں آرام سے ہیں (حکیم
عزیز کمال صاحب ایڈیٹر نوید صحت ملیح)
[illegible] جسمانی حرارت (زکام کا سبب)
مفرصحت عادتیں اور ان کے اثرات
پروفیسر صدیق طبیب صاحب صدر جامعہ طبیہ ملیح
قدرت کا اہم ترین عطیہ (انسانی حافظہ)

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

## شمارہ نمبر (۱۸) بابتہ ۲۴ [illegible]

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

## شمارہ نمبر (۱۹) بابتہ [illegible]

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible]

## شمارہ نمبر (۸،۷) بابتہ ۲۴ اسفندار

[illegible]

## شمارہ نمبر (۹) بابتہ ۷ شہریور

[illegible]

## شمارہ نمبر (۱۰) بابتہ ۲۴ فروردی

[illegible]

## بہشت

## شمارہ نمبر (۱۱) بابتہ ۱۷ اردی

کیا آپ جانتے ہیں؟ [illegible]

[illegible]

## بہشت

## شمارہ (۱۲) بابتہ ۲۴ اردی

کیا آپ نوخیز نسل کو زیادہ صحت مند اور سعید بنانے میں کوئی تعمیری حصہ لینا چاہتی ہیں؟ ہر جوڑے جو کی خواتین سے اپیل پبلک ہلتھ ترقی پلان کی تیاری

امراض کی روک تھام (پانچویں قسط)

حکومت ہند کی ہلتھ سروے اینڈ ڈیولپمنٹ کمیٹی کا قیام۔ استصواب رائے۔ یادداشتوں کا جائزہ، تجاویز پر غور

قومی صحت کی شاہراہ پر ہندوستان کی ترقی کا تعمیری نظام نامہ۔

تربیت یافتہ ڈاکٹروں کی خدمات سے استفادہ

ملک کی صحت و تمام خوشحالی کو ترقی دینے کے [illegible] ہوگیلٹی کی معاشات

مناسب رہائش، صاف پانی، متوازن خوراک [illegible] کو [illegible] بنانے کی عظیم الشان [illegible]

[illegible]

ماہانہ تکمیل [illegible] "درد"

## "اطفال نمبر"

## شمارہ (۱۳ و ۱۴) بابتہ ۲۴ خرداد

[illegible]

بچہ کی [illegible] (بیگم [illegible])

بچوں کے [illegible] (بیگم [illegible])

بچوں کے [illegible] (بیگم [illegible])

بچوں کے [illegible] (ڈاکٹر [illegible])

بچوں کی [illegible] (ڈاکٹر [illegible])

بچوں کی [illegible] (ڈاکٹر [illegible])

بچوں کی

# جنسی مسائل

حکیم وکھنی صاحب سابق طبیب سرکار عالی

پہلے ہمارے ملک میں انسانی طبقہ کا اوسط عمر [illegible] سال تھا آج کل صرف ۴۰ - ۴۵ سال ہے پہلے ہم [illegible] ترسے بڑھاپے کا ہائے زیاں اعلام دیتے تھے آج کل ہر طرف ایک تہلکہ مچا ہوا ہے پہلے ہم بہت کم اطبا اور ڈاکٹر حضرات کے ممنون احسان ہوتے تھے آج کل یہ حضرات ہماری زندگی کے لئے ضروری ہیں پہلے ہماری جسمانی صحت کا لوہا ہر جانب مانا جاتا تھا۔ آج کل اس حقیقت سے ہمیں کوئی اہمیت حاصل نہیں ہے، پہلے ہمارے دماغ اور دل ہمارے [illegible] تھے آج کل ہمیں کوئی [illegible] ہمیں [illegible] کہ اس انقلاب کا سبب کیا [illegible] ہیں یہ تبدیلی کیوں [illegible] اور ہمارا وہ ذہنی حوصلہ جو جسمانی [illegible] کامرانی اور کامیابی وہ ولولے اور حوصلے دماغ [illegible] اور دیدبے نہ رہے کہ وہ سارے عناصر جو ایک فرد یا ایک قوم کی باوقار زندگی کے لئے ضروری ہیں کس طرح فنا ہوگئے اور وہ کیا اسباب تھے جن کے تحت ہم دوسروں کے مقابلہ میں آنے ہوئے ڈگمگانے لگے ہیں؟

**مغربی تہذیب کے تحفے۔** آئیے آج اپنی جسمانی اپنی کے اسباب کا پتہ چلائیں۔ آپ یہ نہیں کہہ سکتے کہ ہمارا ملک بدل گیا، آب و ہوا بدل گئی، غذائیں بدل گئیں یا زمین کی خاصیت بدل گئی۔ یقین کیجئے کہ ایسا ہرگز نہیں ہوا سب کچھ وہی ہے جو پہلے تھا ملک وہی، آب و ہوا وہی، غذائیں وہی، زمین کی خاصیت وہی غرض کہ سب کچھ وہی جو پہلے تھا سوائے اس کے کہ ہماری تہذیب اور ہمارے تمدن کا ڈھانچہ ہی کسی قدر بدل گیا ہے۔ اور وہ تمام چیزیں جن سے شرافت پرہیز کرتی تھی۔ آج جزو زندگی بن گئی ہیں۔ سینما تھیٹر جدید فیشن کے لباس، عریاں تصاویر، فحش لٹریچر گندے مناظر اور جنسی مبلغات کو جو ہمارے [illegible] ہم پر ایک ٹوٹ [illegible] [illegible] فیشن کے [illegible] جسم [illegible] خاص کی [illegible] ہوئے [illegible] جو [illegible] کی دلکشی ہماری آنکھوں [illegible] گرا [illegible] [illegible] [illegible] ہیں [illegible] [illegible] اسفل کی کروٹیں محسوس کر رہی ہیں اور [illegible] [illegible] کر دیتے ہیں جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ نوجوان [illegible] عمر طبعی سے پہلے افسردہ ہو جاتی ہیں اور نوعمر [illegible] کلیاں وقت مقررہ سے قبل مرجھانے لگتی ہیں۔ قدرت کا کوئی کام مصلحت سے خالی نہیں ہے۔ جنسی [illegible] [illegible] مردوں اور عورتوں کو اس لئے [illegible] [illegible] اسے اخلاقیات نفس میں [illegible] [illegible] حاصل کر سکے۔ نفسیات کا قول ہے کہ جنسی خواہشات انسان کی تمام خواہشات کے مقابلہ میں قوی ہوتی ہیں اسے کسی تحریک کی ضرورت نہیں وہ مقررہ اور مناسب وقت پر خود کام کرتی ہیں لیکن جن مغربی تحفوں اور جن اسباب کا اوپر ذکر کیا گیا ہے، وہ اکثر و بیشتر اس جذبہ جنسی کو وقت سے پہلے ہی حرکت میں لے آتے ہیں انجام یہ ہوتا ہے کہ ایک نوجوان اپنا بہترین زمانہ تعلیم کی تلاش میں اور جستجو کے ہم آغوش میں گذار دیتا ہے اور [illegible]

[illegible]

**اقتصادی دور** [illegible]

[illegible]

**[illegible] اقتصادیات** [illegible]

[illegible]

# پلیگ کے سخت جان جراثیم۔ احتیاطی تدابیر

"امریکہ کے ڈاکٹر ایڈورڈ فرانس نے "مہلک ہیلتھ رپورٹ" کی تقریبی اشاعت میں مہلک جراثیم کی ایک داستان لکھی ہے جن کو بیس سال تک شیشے کی نلکی میں بند رکھنے کے بعد نکالا گیا تو وہ اس وقت بھی زندہ تھے اور مہلک ثابت ہوئے یہ پلیگ کے جراثیم تھے اور اب سے بیس سال پہلے ایک بیمار گلہری سے حاصل کر کے ۴۸ نلکیوں میں بند کر دیے گئے تھے اور نلکیوں میں گوشت شوربا بھر دیا گیا تھا اور اس کے اندر کی فضاء کو عرصہ دراز تک مرطوب رکھنے کے لئے ان کا منہ مضبوطی سے بند کر کے ان پر مہر لگا دی گئی تھی اور ان کو پچاس درجے کی گرم فضا میں رکھ دیا گیا تھا۔

گذشتہ اپریل میں جب ان کو بند کئے بیس سال گزر چکے تھے تو ان نلکیوں کو کھولا گیا اور ۳۳ نلکیوں کے جراثیم اچھی حالت میں زندہ پائے گئے یہ جاننے کے لئے کہ ان زندہ جراثیم کے مہلک اثرات تنے عرصہ کے بعد کس حد تک باقی رہ گئے ہیں۔ ان کا ٹیکہ ۳۳ خرگوشوں کو لگایا گیا ان میں سے ۱۱ خرگوشوں پر کوئی اثر ظاہر نہیں ہوا مگر ۲۲ خرگوش پلیگ میں مبتلا ہو گئے" (ادارہ)

# طاعون بڑی خطرناک پھیلنے والی بیماری ہے

جو ایک سنرہ پسو کے کاٹنے سے ایک سے دوسرے کو ہو جاتی ہے بخار اور ہجران اور گلٹی جو گردن یا بغل یا چڑے میں ہوا کرتی ہے اور جس میں سخت تکلیف ہوتی۔ طاعون کی علامتیں ہیں اس سے اکثر انسان ہلاک ہو جاتے ہیں

**طاعون کس طرح پھیلتا ہے**۔ چوہے کے جسم پر پسو ہوتے ہیں اور وہ اس بیماری کو دوسرے چوہوں تک پہنچا دیتے ہیں۔ اور اس طرح وہ پسو چوہوں کے ذریعہ انسانوں تک پہنچ کر طاعون پھیلا دیتے ہیں۔

اگر آپ اپنی بستی کو طاعون سے بچانا چاہتے ہیں تو چوہوں اور پسوؤں کے اس سلسلہ کو توڑ دیجئے۔ طاعون سے بچنے کا بہترین طریقہ چوہوں کو ہلاک کرنا ہے

طاعون ایک محلہ سے دوسرے محلہ میں ایک گاؤں سے دوسرے گاؤں میں ان لوگوں کی وجہ سے پھیلتا ہے جو طاعون کی جگہ سے ڈر کر جس گاؤں میں طاعون نہ ہو وہاں چلے جاتے ہیں اور اس طرح ان لوگوں کے سامان اور کپڑوں میں طاعون کے پسو بھی دوسری جگہ پھیل جاتے ہیں۔ اور اس طرح اچھی آبادی میں جا کر طاعون پھیلانا بڑا پاپ ہے۔ یہ پاپ انسان کو مار ڈالنے کے برابر ہے۔

جہاں طاعون پھیلا ہوا ہو وہاں سے آئے ہوئے لوگوں کو پناہ دینا عقل مندی نہیں ہے۔ گندگی غلاظت اور غذا کو کھلا چھوڑ دینا چوہوں کو کثرت سے جمع کرنا اور پیدا کرنا ہے۔ جس قدر چوہے زیادہ ہوتے ہیں اسی قدر طاعون بھی زیادہ پھیلتا ہے۔

چوہوں کو ہلاکت پنجروں کے ذریعہ یا زہریلی گولیوں کے ذریعہ یا بلوں کو گیاس کرنے کے بعد بند کر دینے سے آسانی سے ہو سکتی ہے۔

طاعون کو پھیلانے کے لئے مرے چوہوں کو کچرے کی کنڈی میں ڈال دینا بہت خطرناک ہے اس سے آس پاس کے گھروں میں یہ بیماری پھیل جاتی ہے۔ اور صفائی کے مزدوروں کی جان بھی خطرہ میں آتی ہے ایسا کرنا دوسروں کے گھر کو آگ لگانے کے برابر ہے۔

**گھر میں چوہا گرتے ہی**۔ (۱) فوراً ہیلتھ آفسر کو خبر دی جائے (۲) سارے خاندان کے لوگوں کے طاعون کا ٹیکہ نکلوایا جائے (۳) جس جگہ طاعون نہ ہو وہاں کبھی نہیں جانا چاہیئے بلکہ کسی پلیگ کیمپ میں یا آبادی سے دور جا کر رہ جانا چاہیئے (۴) جہاں تک ہو سکے چوہوں کو مارنے کی کوشش کی جائے۔ مردہ چوہوں کو کچرہ کنڈی میں پھینکنے والا ایک خطرناک شخص سے بڑھ کر ہے۔

**پھر کیا کریں**۔ ۱۔ موسم سرما میں طلوع آفتاب سے پہلے مکان سے باہر نہ نکلیں۔

۲۔ دیر ہضم اور ثقیل غذا کا استعمال نہ کریں۔

۳۔ کھانے کے ساتھ سرکہ یا سرکہ کی چٹنی ضرور کھائیں ترش میوں کا استعمال مفید ہے

۴۔ غذا کے استعمال کے ساتھ ہی سو نہ جائیں بلکہ کچھ چل پھر کر آرام کریں۔

۵۔ بھوک معلوم ہونے پر کھائیں ضرورت سے زیادہ بھوکے پیاسے نہ رہیں۔

۶۔ ننگے سر، دھوپ میں پھرا نہ کریں۔

۷۔ غم و الم، غضب و غصہ اور خوف و ڈر سے محفوظ رہیں۔

۸۔ راتوں کو ضرورت سے زیادہ نہ جاگیں بھوکے اور بند کمروں میں نہ سوئیں

۹۔ قبض نہ رہنے دیں کثرت جمع سخت مضر ہے۔

۱۰۔ تنگ مکانوں کو چھوڑ کر ایسے کشادہ مکانوں اور معتدل مقامات میں رہا کریں جہاں درخت ہمیشہ سرسبز و شاداب رہتے ہوں۔

# خون کا دباؤ اور اس کی احتیاط

(ڈاکٹر محمد اشرف الحق موجود)

ں لوگوں کو صلابت شریانی کی بیماری ہوتی ہے ان کے واسطے بہت کم امید کی جاسکتی ہے کہ بوڑھے وکرانتی تو ۹۰ یا اس سے زیادہ کی عمر پائیں گے لیکن ان میں مستثنیات بھی ہیں جو شاذ نہیں ہیں اس قسم کی لمبی لمبی عمریں پانا اس بیماری کی حالت میں نہایت نادر مستثنیات سے ہے اور ایسے مریضوں لمبی عمریں جب ہی ملتی ہیں جب کہ ان کی بیماری اس خطرناک صورت کے علامات نہ ہوں جس میں کہ قلب کے شرائین سخت ہوجاتی ہیں یہ شرائین دل کے اعصاب کو تازہ خون پہنچاتی ہیں جس سے ہم کا نشوونما ہوتا ہے انہی کے سخت ہوجانے وجہ سے خون کا راستہ بند ہوجاتا ہے اور ان لوگوں کے حق میں یہی صورت اکثر حالتوں میں موت کا سبب بن جاتی ہے یہ بات بھی رنج دہ ہے صلابت شریانی کی بیماری میں اکثر یہ دیکھا گیا ہے کہ ایسی حالت بغیر کسی نمایاں علامت کے ظاہر لے موجود رہ سکتی ہے لیکن اکثر دل کی ان شرائین سخت ہوجانے کی صورت میں وجع القلب کے لے ہوا کرتے ہیں اور اس بیماری کی یہ ایک بڑی ت ہے۔

جب اس کا حملہ ہوتا ہے تو دل کے قرب و جوار بہت ہی شدت کا درد ہوتا ہے اور مریض کو گھبراہٹ معلوم ہوتی ہے اور ایسا معلوم ہوتا کہ فوراً دم نکل جائے گا اور فی الحقیقت اس قسم حملے مریض کا خاتمہ ہی کردیتے ہیں۔ پس ایسے لوگوں ل اور مرغن غذاؤں سے قطعی پرہیز کرنا لازم ہے ر کوئی شخص جس کو واقعی وجع القلب کی شکایت اس قسم کی غذا سے پرہیز نہ کرے گا تو میں دعوے ساتھ کہتا ہوں کہ وہ اپنے کو ہلاک کرنے پر وا ہے اور خصوصاً ایسی غذائیں جن سے جسم ں جاتا ہے مثلاً گوبھی یا تلے ہوئے آلو وغیرہ کل ہی کھانے نہ چاہئیں اور ان کھانوں کی ں سیلولوس یعنی لکڑی کے اجزا زیادہ ہوں بیماروں کے لئے قطعی ممانعت ہے

اس بیماری کے علاج پر میں نے کسی دوسرے مضمون میں بحث کی ہے

[illegible] کر سکتے اور مگر [illegible] بہت ہی قلیل [illegible] اس بات کی سخت ضرورت ہے کہ یہ اپنے آپ ہر قسم کے جذبات کے جوش سے خصوصاً [illegible] کے سخت ہیجان سے بچاتے رہیں اور کوئی ایسا کام نہ کریں جس میں بہت زیادہ محنت درکار ہو مثلاً پہاڑ پر چڑھنا وغیرہ۔ صلابت شریانی [illegible] سے پیدا ہوتی ہے اور اگر ابتدا ہی میں تشخیص [illegible] ہے لیکن جوان آدمیوں میں بغیر اشک کے [illegible] بیماری کی کثرت سے پائی جاتی ہے یہ صحیح ہے کہ بعض اوقات خون کے دباؤ کی زیادتی سے بھی سکتہ ہوجایا کرتا ہے لیکن اگر دباؤ کی زیادتی کے ساتھ ساتھ پیشاب میں البیومن اور گردوی اجزا بھی پائے جائیں اور جگر پر ورم ہو اور صدر کی آواز ثانی بہت بڑھی ہوئی ہو تو [illegible] نہ کرنا چاہئے کہ صلابت شریانی موجود ہے گردوں کے ذریعہ خون کی گردش میں استدلال پیدا کرنے سے خون کے دباؤ میں ایک حد تک کمی پیدا کی جاسکتی ہے

خون کے دباؤ کی زیادتی میں بعض ایسی دوائیں جن سے پیشاب خوب کھل کر آجاتا ہے مثلاً ڈائی یوریٹین بہت ہی مفید ثابت ہوتی ہیں۔ میں عرق لیمو تجویز کرتا ہوں۔ اس میں کسی قسم کا نقصان نہیں ہے اور یہ بہت مدر ہے اور میرا تجربہ یہ ہے کہ یہ گردوں کے پرانے ورم میں بھی مفید ثابت ہوا ہے جیسا کہ یورک ایسڈ اور گٹھیا کی بیماری میں عام طور سے مفید ہوا کرتا ہے اور اگر لیمو کے عرق میں گلیرین بھی ملالی جائے اور معدنی پانی میں ملا کر استعمال کیا جائے تو اور بھی اچھے نتائج حاصل ہوسکتے ہیں۔ نارنگی اور انگور کا استعمال بھی بہت مفید ہے۔ آنتوں کی پوری پوری صفائی بھی فائدہ مند ہے جیسا کہ فصد کھولنے سے خون کا دباؤ کم ہوجاتا ہے

[illegible] جو خون کے دباؤ کو زیادہ کریں مثلاً پہاڑ پر چڑھنا دوڑنا زیادہ گرم یا زیادہ سرد چیزوں کا پینا تیز چائے یا کافی کا استعمال اور سب سے زیادہ تمباکو کا استعمال جس سے کہ یقینی طور پر خون کا دباؤ بہت زیادہ ہوجاتا ہے۔ آیوڈین اور غدہ درقیہ کے عصارہ سے اس میں فائدہ ہوتا ہے اس سے سر کا چکر اور درد دور ہوجاتا ہے اور قوت حافظہ اور قوت استدلال کی حالت بہت بہتر ہوجاتی ہے ان صورتوں میں میں بلاس (ناس) لینے کی بھی سفارش کروں گا کیونکہ اس کے استعمال سے دماغ میں جمع ہوا خون رقیق ہوکر خارج ہوتا ہے اور اس طرح دماغ بہت ہلکا ہوجاتا ہے

(بقیہ صفحہ ۹ پر)

**مغربی تہذیب کے اثرات** فرانس میں جمعیت انسداد فحاشی کے نام سے [illegible] کی ایک [illegible] رپورٹ [illegible]

[illegible] گندے حوض [illegible] اور اپنے بدقسمت [illegible] کو پیدا کرتے ہیں جن کے [illegible] ہو جاتے ہیں لڑکے اور لڑکیوں پر اس کے تباہ کن اثر [illegible] زیادہ ہے۔

[illegible] لکھتا ہے "فرانس [illegible] شہروں کی کثیر آبادی میں قریب قریب سبھی رشتہ داروں کے درمیان حتیٰ کہ باپ بیٹی اور بہن بھائی کے درمیان ضعفی تعلقات پائے جاتے ہیں۔"

ایک فرانسیسی محقق لکھتا ہے "فرانس میں شادی شدہ اشخاص کا [illegible] ہونا قطعاً معیوب [illegible] سمجھا جاتا [illegible] صرف فرانس [illegible] انگلستان [illegible] ریکارڈ وغیرہ میں بھی [illegible] ناموں کے ہوتے ہیں اور ان ممالک کی تہذیب [illegible] ہو جانے ہم پر پڑ رہا ہے۔ اس کے نتیجہ میں ہمارے [illegible] بھی فحاش کے میلانات روز افزوں ہیں

اس نوبت پر ہمیں سمجھ لینا چاہئے [illegible] کہ ہماری [illegible] اور ہمارے [illegible] کی پستی ضعفی کمزوریاں، قوت مردانہ کا انحطاط [illegible] اس قسم کی تمام چیزیں اسی جدید ماحول کا نتیجہ ہیں اگر ہمارے چاروں طرف متعفن نالیاں [illegible] تو ہمیں یہ امید نہ رکھنی چاہئے کہ ہمارا دماغ [illegible] نہ ہوں گا اور عین بارش کے نیچے کھڑے رہنے والوں کو یہ یقین کر لینا درست نہیں کہ وہ بھیگنے سے بچے رہیں گے یاد رکھئے قدرت نے انسان کو جتنی قوتیں دی ہیں ان سب کا صحیح طریقہ استعمال بھی بتا دیا ہے۔ اسی کو فطرت انسانی کہتے ہیں۔ اگر انسان کسی وجہ سے فطرت کی مقررہ حدود کی پابندی نہ کرے اور ان مقامات سے آگے گزر جائے جو قدرت نے اس کے لئے مقرر کر دئے ہیں تو یقیناً نقصان پیدا ہو گا اور ایسی ایسی چیزیں بھی ہمارے لئے مضر ہو جائیں گی۔ جن کو سراپا نفع کہا جا سکتا ہے پانی زندگی کے لئے کتنا ضروری ہے لیکن اگر اس کے استعمال میں پیاس کی حقیقی ضرورت کو پیش نظر نہ رکھا جائے اور گھر میں بس دو چار پینے کی کوشش کی جائے تو نتیجہ کبھی مفید نہیں نکل سکتا اسی ایک مثال سے آپ جنسی بھوک پر استدلال کر سکتے ہیں بلاشبہ یہ خواہش انسان کی فطری خواہش ہے اور اس کا پورا کرنا نقطہ نظر سے ضروری اور مفید سمجھا گیا ہے لیکن یاد رکھئے۔ اگر بھوک میں جوع البقر کی کیفیت پیدا ہو جائے تو وہ مرض بن جاتی ہے۔

**نوجوانوں کا حال۔** موجودہ فحش مناظر اور گندے سنما کا اثر ہمارے نوجوانوں پر پڑ رہا ہے۔ اس سے آپ ناواقف نہیں ہیں کہ تہذیب کی نئی لہر نے ہمارے رجحانات اٹھا دئے جو دوشیزہ لڑکیوں اور جوان مردوں کو ان خرافات سے محفوظ رکھتے تھے۔ اب تیز فحش سینما، گندی تصاویر اور فحش لٹریچر کے ذریعہ سے اپنے جنسی ہیجانات میں حیرت انگیز اضافہ کر سکتا ہے پیرس، ایریکہ اور خود ہندوستان کی تیار کی ہوئی عریاں تصاویر آج ہر جگہ مل سکتی ہیں۔ کوک شاستر، رلین کی ڈائری، سر گذشت عروس اور قانون مواصلات کے ناموں سے بے شمار کتابیں ہمارے تجارتی کتب خانوں میں موجود ہیں تھیٹر، سینما میں بوس بازی عریاں رقص بوس و کنار کے مناظر عام حیثیت اختیار کر گئے ہیں تہذیب کی تبدیلی نے پردہ کا شریفانہ طریقہ تو ختم کر دیا ہے۔ سڑکوں پر تفریح گاہوں میں تھیٹروں اور سینماؤں میں حسین اور شوخ عورتیں اپنے حسن کی نمائش کرتی پھرتی رہتی ہیں۔ یہ ماحول ہے جس میں ہمارے ایک ایک نوجوان کا جنسی پودا پرورش پاتا ہے اور اس حقیقت سے انکار مشکل ہے کہ اکثر و بیشتر یہ پودا درخت بننے سے پہلے ہی مرجھا جاتا ہے۔

**ماحول کی تباہ کاریاں۔** نوجوان ان تمام مناظر کو دیکھتے ہیں ان کے ضعفی احساسات میں تموج پیدا ہوتا ہے شہوانی پیاس تیز تر ہو جاتی ہے اور پہلے وہ فحش خیالات کا مرکز بنتے ہیں اور پھر بہت ہی جلد فحش اعمال اختیار کر لیتے ہیں آپ جن نوجوانوں کو کسی قدر مضمحل، افسردہ ——— اور زرد چہرہ لئے ہوئے دیکھیں تو بلا توقف سمجھ لیجئے کہ وہ یہی جنسی ہیجان کا شکار ہے۔ ہو سکتا ہے کہ اسے دوسرے قسم کے امراض بھی ہوں لیکن مصلحت یہ ہے کہ نوجوان طبقہ کو سب سے بڑا نقصان ہمارے اسی ماحول نے پہنچایا ہے

**کوئی چیز لاعلاج نہیں۔** سوال یہ ہے کہ ان تمام کمزوریوں اور ان تمام تباہیوں کا علاج کیا ہے ملک کی بڑھتی ہوئی پستی کو کس طرح روکا جا سکتا ہے اور نوجوانوں کو کس طرح صحیح معنوں میں نوجوان بنایا جا سکتا ہے؟ دنیا میں کوئی چیز لاعلاج نہیں ہر مرض کی دوا، ہر خرابی کا دفعیہ موجود ہے ہمارے خیال میں ان حالات کو بدلنے کے لئے دو طریقے ہیں ایک طریقہ کا تعلق مفکرین اور رہنما حضرات سے ہے انہیں چاہئے کہ وہ اپنی ان تھک اور مسلسل کوششوں سے عریانی فحاشی کے اس بڑھتے ہوئے سیلاب کو روکیں اور دوسرا طریقہ یہ ہے کہ جو لوگ واقعی جنسی کمزوری اور جنسی انحلال کا شکار ہو چکے ہیں وہ صحیح طبی مشورہ حاصل کریں۔ یاد رکھنا چاہئے کہ معمولی سے معمولی کمزوری بھی ایک دن پریشان کن ہو سکتی ہے چھوٹے سے چھوٹا زخم بھی زندگی کو تباہ کر سکتا ہے سبک ہیں وہ لوگ جو ناؤ کے ڈوبنے سے پہلے ساحل پر پہنچنے کی تدبیر کرتے ہیں۔ اور قابل افسوس ہیں وہ حضرات جو پانی سر سے اونچا ہو جانے کے بعد چونکتے ہیں۔

من آنچہ شرط بلاغت باتو میگویم
تو خواہ از سخنم پند گیر خواہ ملال

## بقیہ صفحہ ۱۱ ہوا کی ماہیت

اور اس کش مکش میں جس کی قوت مدافعت نے جواب دے دیا وہ مرض کے شکار ہو کر موت کے گھاٹ اتر جاتے ہیں

**قدرت کے تعمیری عناصر۔** تازہ ہوا صاف پانی، متوازن غذا، اور ورزش یہ چند قدرت کے ایسے تعمیری عناصر ہیں جن کے صحیح استعمال کے بعد دنیا میں مرض عنقا ہو سکتا ہے عمر میں اگر کسی عقیدہ کی بنا پر طویل نہ ہو سکیں تو کم از کم صحت مند زندگی ضرور نصیب ہو سکتی ہے کہ انسان ان مسائل کے متعلق ذرا غور و فکر کرے قدرت سے قریب تر رہنے کی کوشش کرے اور ہرگز ہرگز قوانین قدرت کی خلاف ورزی نہ کرے۔

# موٹاپا کیا ہے؟

موٹاپا کیا ہے؟ [illegible]

احتیاج ہے جو جسم [illegible]

اور پیٹ [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] اور موجب تکلیف ہو [illegible]

اس میں حادثوں سے دوچار ہو [illegible]

[illegible] ہے۔ اور وہ گاڑی کی سواری [illegible]

[illegible] تکلیف [illegible]

[illegible] دولت مندوں کے لئے [illegible]

[illegible] نعمت اور عیش و آرام [illegible]

[illegible] جو کہ [illegible]

[illegible] سکتے یا محفوظ رہ سکتے [illegible]

[illegible] رحم و ترس آتا ہے [illegible]

[illegible] اکثر [illegible]

[illegible] عام طور پر [illegible]

ہو جاتے ہیں۔ دیکھنے والوں کی نگاہیں ان کی طرف اٹھتی اور ہنسی ہوں پر پھیلنے لگی [illegible] سمجھنا چاہیئے کہ فربہی کتنی بری ہے جس سے ڈرنا چاہیئے اور اگر کسی طبیعت میں اس کی استعداد ہو تو اس کی طرف سے چوکنا رہ کر اس کا سدباب کرنا چاہیئے۔ یہ انسان کو ناکارہ بنانے والی بیماری ہے اور پھر اس سے تکلیفیں اور خطرات پیدا ہوتے ہیں انہیں احاطہ تحریر میں لانے سے بہتر ہے کہ ان کی نسبت قیاس کر لیا جائے

اس تمہید آرائی کے بعد سوال ہوتا ہے کہ ایسی فربہی کے اسباب کیا ہیں جواب میں کہا جا سکتا ہے کہ اس کے اسباب بہت متنوع اور غیر محسوس طور پر رونما ہو جاتے ہیں ان میں سے موٹے موٹے یہ ہیں

موروثیت۔ پرخوری۔ آرام طلبی۔ میخواری۔ آب نوشی کی کثرت۔ شکر خوری۔ کاہلی۔ کام چوری وغیرہ انفراداً یا اجتماعاً۔

[illegible] سے [illegible]

[illegible]

[illegible]

**ورزش** [illegible]

[illegible] کی قوت [illegible]

[illegible] جا سکتی ہے [illegible]

جسم کو کوئی [illegible] یا انکالی [illegible]

کے کم کرنے یعنی جسمانی [illegible]

کی تدبیریں ہو سکتی ہیں۔ [illegible] عام کاج میں [illegible]

پاؤں ہلانے [illegible] ہی ساتھ موزوں ریاضت بدنی پر عامل رہے تو جسم [illegible] ستا ہوا اور لچکدار ہو جائے گا اور باتوں کو چھوڑیئے اگر انسان جسم کو سیدھا کھینچ کر چلے۔ [illegible] سانس لے اور ہوا خشک کھلی اور گرد و غبار سے پاک [illegible] ہو تو اس سے بھی فربہی بڑھنے نہیں پاتی تنفس میں چاہیئے کہ سینے کو زیادہ پھیلائے اور پیٹ کو اندر کی طرف کھینچے اور اس پر اکثر عامل رہے تو اس سے موٹاپا کم ہو جاتا ہے بالخصوص جبکہ پیٹ

**[illegible]** [illegible]

[illegible] وغیرہ [illegible]

[illegible] ہیں [illegible]

[illegible] ہے تو [illegible]

[illegible]

**[illegible]** وغیرہ [illegible]

[illegible] ہیں [illegible]

[illegible] سالٹ [illegible] فروٹ سالٹ [illegible]

مسہلات سے قطعی پرہیز لازم ہے ترکی حمام آبی بخارات کے حمام بھی بہت مفید ہیں۔ اور مریض پینے میں تین چار بار ایسے غسل کر لے تو یقیناً [illegible] میں کمی ہو گی۔ اگر مریض کو کسی خاص بیماری مثلاً غدہ ترسیہ کی کمزوری یا ذیابیطس وغیرہ وغیرہ کی وجہ سے فربہی کا عارضہ ہو تو پھر موزوں دوائی تدابیر بھی کام میں لانی ضروری ہیں

# ہوا کی ماہیت

ڈاکٹر عبدالحی صاحب

[illegible] نتیجہ ہے [illegible] اور جن [illegible] اس کے [illegible] اور دیگر [illegible] ہوا کی گندگی یا پاکیزگی کا معیار [illegible] کے ذکر کردہ اجزا کی مقدار [illegible] جہاں جاندار بستے ہیں وہاں کی ہوا بمقابلہ ایسے مقامات کے جو کھلے اور آبادیوں سے دور ہوں بمقابلہ زیادہ غیر صاف ہوتی ہے۔

## ہوا کی اہمیت

[illegible] ہمیت [illegible] ثبوت دیا جاسکتا ہے اس کے بغیر کوئی جاندار کچھ منٹ سے زیادہ زندہ نہیں رہ سکتا۔ بقاء زندگی کے لئے انسان کی اہم ترین ضرورتوں میں سے سب سے پہلی ضرورت ہوا یا پانی ہے کیونکہ اس کا آکسیجن جزو ہمارے جسم میں نظام تنفس اس وقت سے جاری ہے جب سے کہ بچہ ماں کے پیٹ سے جدا ہوتا اور آخر دم تک جاری رہتا ہے۔ اسی نظام کی مدد سے ہم اپنے بعض اعضا میں کوشش کیا جاتا ہے بذریعہ ہوا بذریعہ [illegible] اپنے جسم میں داخل کرتے ہیں اور قدرت کے ایک بے مثال انتظام کے ماتحت تنفس میں داخل شدہ ہوا کا آکسیجن جزو خون [illegible] کے ذریعہ سے جسم [illegible] قابل بنا دیتا ہے کہ [illegible] کا فعل تکمیل کر سکے اندازہ لگایا گیا ہے کہ انسان کے تنفس میں بچاس کروڑ سے زیادہ پانچ سو [illegible] ہیں جس کا [illegible] رفیت سے زیادہ ہوتا ہے۔ ایسے وسیع اور نازک حصہ جسم کو جس کے ذمہ زندگی کا ایک اہم ترین وظیفہ ہو گندہ ہوا کے رحم و کرم پر چھوڑ دینا کس قدر نادانی ہے سچ تو یہ ہے کہ ہم قدرت کی اس بیش بہا نعمت سے جو ہم کو بغیر کسی معاوضہ کے دستیاب ہوتی ہے۔ خاطر خواہ فائدہ نہیں اٹھاتے۔

## ہوا کا استعمال

ہماری روزمرہ زندگی میں ہوا کا استعمال جس غلط طریقہ پر کیا جاتا ہے۔ وہ یقیناً ایسا نہیں ہے کہ ہماری معمولی توجہ ہمارے لئے یا وہ فائدہ بخش ثابت نہ ہو۔ گھروں کے بند کمرے کھلی سوریاں اور عام طور پر گندہ ماحول جس کے اکثر و بیشتر ہم اور ہمارے شخصی اعمال ذمہ دار ہیں۔ ہمارے لئے ایسی گندہ ہوا فراہم کرتے ہیں۔ جس کی موجودگی میں زندگی کے معیار کو خوشگوار حد تک پہنچانا ناممکن ہو جاتا ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ غربت و افلاس ایک حد تک ایسے ماحول کا باعث بن سکتا ہے۔ مگر لاعلمی اور اس سے زیادہ لاپروائی ایسے لوگوں کو بھی اس نعمت سے محروم کر دیتی ہے۔ جس کے دسترس سے یقیناً قدرت کی یہ بہترین نعمت باہر نہیں۔

## سوتے وقت منہ کھلا رکھا جائے

مثال کے طور پر ہماری آبادیوں کا ایک قابل لحاظ حصہ ایسا ہے۔ جو سوتے وقت اپنے منہ کو رضائی یا بلانکٹ وغیرہ سے ڈھانکنے کا عادی ہو گیا ہے۔ جہاں یہ چیز واضح ہے کہ ان کے زندہ رہنے کے لئے آکسیجن جزو کا جسم میں مسلسل داخل ہوتے رہنا لازمی ہے۔ وہاں ان لوگوں کو جو اس طرح [illegible] کر سونے کے عادی ہو جاتے ہیں کس قدر آکسیجن جیسا ہوتی ہوگی جہاں اوسطاً ایک شخص آٹھ گھنٹہ سوتا ہو اور اس [illegible] حصہ عمر کی حد تک اپنے آپ کو آکسیجن سے قریب قریب محروم کر لیتا ہو۔ کیا یہ کہنا غلط ہوگا کہ وہ اپنی عمر کو تقریباً دو [illegible] حصہ کی حد تک گھٹا دیتا ہے۔ یقیناً یہ کوئی ایسی مشکل چیز نہیں کہ ذرا غور و فکر کے بعد ہر سمجھدار شخص اس سے باز رہے۔

## سینما گھر اور سگریٹ کا دھواں

ایک اور نکتہ جو عام طور پر ہماری دانستگی ہے وہ سینما گھروں کی تفریح ہے ہمارے بیشتر سینما گھر ایسے ہیں جن میں ہوا کو منتقل کرنے اور داخل کرنے والے پنکھے موجود نہیں ہیں۔ اور یہ ممکن نہیں کہ ہماری آبادی کا کم از کم (۹۵) فیصدی حصہ سگریٹ پیئے بغیر زندہ رہے۔ ان دو نکتوں کی موجودگی میں چھت پر آویزاں پنکھوں کا مسلسل کام کرتے رہنا اس گرم ہوا کو جو کچھ تو سانس کے ذریعہ اور کچھ سگریٹ کی بدولت قدرتاً ملوث ہو جاتی ہے روشن دانوں کے ذریعہ خارج ہو سکتی ہے روک دیتے ہیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ سینما بین حضرات جو غالباً بغرض تفریح تین گھنٹہ سینما گھر میں گذارتے ہیں وہیں اور گندہ ہوا کے سمندر میں ڈوبے رہتے ہیں۔ اگر اسی کا نام تفریح ہے تو سزا کیا کیا تعریف ہو سکتی ہے؟

## گندی ہوا کے اثرات

گندی ہوا کا نتیجہ نہ صرف عام صحت کی خرابی قلت الدم اور بعض آنکھوں اور حلق کی بیماریاں لاحق ہوتی ہیں۔ بلکہ گرد اور دیگر ذرات کے باعث بعض موذی امراض ایک دوسرے میں منتقل ہوتی رہتی ہیں۔ مثال کے طور پر ۱۹۱۷ء کا عالمگیر انفلوئنزا یا ہمارے شہر کا آئے دن بڑھتا ہوا مرض جلاک یعنی دق پھیلتا رہتا ہے۔ اندازہ لگایا گیا ہے کہ ایک دق سے متاثرہ مریض روزانہ کی بول چال اور کھانسی وغیرہ کے ذریعہ دو لاکھ سے زیادہ جراثیم فضا میں پھیلتے جاتے ہیں۔ ایسے مریض لاعلمی کی وجہ جا بجا تھوک کر ہوا میں ایسے ذرات گرد کی شکل میں داخل کرنے کا باعث ہوتے ہیں کہ جو آئے دن ہمارے تنفس میں داخل ہوتے رہتے ہیں۔

## قوت مدافعت کی ضرورت

جہاں ان طریقوں سے دق اور دیگر متعدی امراض ایک دوسرے شخص میں منتقل ہو سکتے ہیں ہمیں قدرت کے عدیم المثال انتظام کا اعتراف کرنا پڑتا ہے جس کو قوت مدافعت کہا جاتا ہے۔ بلاشبہ بننے لگے ہوا یا اس کی گندگی کے ذریعہ مختلف بیماریوں میں مبتلا ہوتے ہیں اس سے کہیں زیادہ آدمی کے جسم میں وہ کسی نہ کسی شکل میں داخل ضرور ہوتے ہیں۔ مگر جس کی قوت مدافعت کے ساتھ زیادہ مرض اور جراثیم کے اثر کا مقابلہ کر کے اس کو زائل کر دیتے ہیں۔ بقیہ صفحہ ۱۲ پر

## صحت نواز اصحاب سے اپیل

[illegible]

[illegible] ہے ہم سے پوچھا جاتا ہے کہ تم نے پچھلے صحت [illegible] کو چلانے کے لئے جس ذمہ داری کا خود اپنے ذمہ پر لیا تھا وہ [illegible] اس کا جواب دینا ہمارا کام نہیں یہ آپ کے ذمہ ہے کہ آپ ہماری ان کوششوں کا جائزہ لیں۔ ہم نے اس جریدہ کے ابتدا اور اس کے جاری رکھنے اور اس کو اعلیٰ معیار پر شائع کرنے کے لئے اب تک کیں ان سب میں کی وہ صحت آپ کے سامنے ہے مضامین کا اعلیٰ معیار، ان کا تنوع اور ان میں مہیا معلومات [illegible] خود اپنا جواب آپ ہیں جن کے ذریعہ کیسے جانا جائے کہ کس [illegible] علاج بہتر ہے؟

وہم جیسا کھاتے ہیں ویسے کیوں کر نہیں جاتے ہیں؟ جیسے استفسارات کے جواب دیئے اور [illegible] امراض سے مقابلہ کے لئے [illegible] کو بڑھانے کے اصول بتلائے گئے مختصر یہ کہ ہم نے اس مسئلہ میں کی وضاحت کی اچھی مثال صاف پانی [illegible] ہوا اور کھلی رہا اس جیسی بنیاد ہے جس میں انفرادی [illegible] کی عمارت کو تعمیر کیا جا سکتا ہے اس کی مقدم [illegible] صحت کو عام کرنا ہے۔ اس مرض کی تشخیص کے لئے محکمہ صحت عامہ جہاں لاکھوں کا موازنہ رکھتا ہے وہاں [illegible] ہے [illegible] محدود [illegible] لیکن آپ کی دلچسپی [illegible] اور [illegible] سے وہ سب کچھ کر رہا ہے جو وہ کر سکتا ہے اور جس کا ذمہ دارانہ اعتراف با اثر سرکاری اور غیر سرکاری حلقوں میں کیا جا رہا ہے ہم اپنی اس کامیابی پر کیسے ناز [illegible] ہو سکتے ہیں جب کہ ہمارا یہ اولین قدم ہے اور منزل مقصود تو کوسوں میل دور ہے ہم سے ابھی کافی دور ہے لیکن ہمارا یہ ہونہار اقدم اتنا وزن دار ہے کہ اس نے اپنا نقش جما دیا کیا یہ کافی نہیں کہ حیات قومی، انفرادی کو صحت بخش اساس پر قائم کرنے کے لئے جو قدم اٹھایا گیا ہے وہ آگے ہی کی طرف اٹھ رہا ہے مگر ایک شرط کے ساتھ وہ یہ کہ ہمیں آپ کی دلچسپی اور ہمدردی درکار ہے ہم آپ سے اپنی اس قوم ساز کوشش کا کوئی صلہ نہیں مانگتے ایک خریدار چاہتے ہیں، آپ ہمارے خریدار کی حیثیت سے خود جریدہ صحت عامہ کو پڑھ رہے ہیں۔

اور ہمیں قوی امید ہے کہ آپ اپنے اس مطالعہ کو آئندہ سال بھی جاری رکھیں گے۔ پس ہماری آپ سے اپیل ہے اس جریدہ کو خود پڑھیے اور دوں کو مدد دیجئے اور سمجھنے والوں کو اس کا خریدار بنائیے ہمیں توقع ہے کہ آپ یہ کیسے گوارا کر سکیں گے کہ ادارہ صحت عامہ مالی پریشانیوں میں مبتلا ہو جائے کچھ تو حکومت کی مہربانی اور کچھ تو ادارے کے ذاتی ایثار سے اس [illegible]

# ہمارا اخبار مقدم

## جنسیات نمبر

**اخبار میزان حیدرآباد دکن** ۔ مدیر حکیم محمد احمد عثمانی بڑی سائز ضخامت ۸۰ صفحات قیمت ۱۰ آنہ پتہ دفتر صحت عامہ ہیتر پیٹ حیدرآباد دکن۔

[illegible] صحت عامہ ہم بھی کا مقصد حفظان صحت کے ضروری معلومات بہم پہنچا کر تعلیم حیدرآباد کے شانہ استقبال کے لئے [illegible] صحت مند اور خوش و خرم بنا کرنا ہے [illegible] حکومت اس رسالہ کی تشہیر و اشاعت میں زیادہ سے زیادہ امداد کرے اور تمام سرکاری اداروں میں اس رسالہ کا اجرا عمل میں لائے کیوں کہ یہ رسالہ حکومت کی صحت عامہ سے متعلق پالیسی میں بڑی آسانی اور [illegible] کا باعث ہے

زیر نظر اشاعت ایک خاص نمبر ہے جس میں جنسی معلومات جنسی مسائل اور جنسی بیماریوں سے بچنے اور انہیں دور کرنے کے طریقے پیش کئے گئے ہیں یہ ایک حقیقت ہے کہ جنسی مسائل سے لاعلمی کی بنا پر اکثر زندگی تلف ہو جاتی ہے یہ ایک تلخ حقیقت ہے کہ ہمارے موجودہ ادبار اور پستی کا ایک اہم سبب جنسی بنیاد کا بھی ہے بقول عبدالماجد دریابادی ادبی اور بازاری قسم کے اخبار و رسالوں نے جنسی آگ کو خوب ہوا دی ہے۔ اور اب یہ بلا کالجوں، اسکولوں اور ہوٹلوں اور ہوسٹلوں سے گزر کر گھروں تک پہنچ چکی ہے اور اس کی روک تھام کی سخت ضرورت ہے۔

شریعت اور قوانین اخلاق سے قطع نظر محض طبی نقطۂ نظر سے جنسی بدعنوانیوں اور بے راہ رویوں کے نتائج کھول کر بیان کر دینا بھی عوام اور بالخصوص نوجوان طبقہ کو پاکباز بنانے کے لئے کافی ہے اور یہی اس رسالے کے مضامین کا مقصد ہے اس کے علاوہ جنس کے بارے میں ضروری معلومات، احتیاطیں اور علاج بھی ہمہ حکما اور ڈاکٹروں نے پیش کئے ہیں۔ جن کی وجہ سے رسالے کی افادیت میں بہت اضافہ ہو گیا ہے۔

ہم سمجھتے ہیں کہ اس رسالہ کو ہر جوان اور بوڑھے شخص کی نظر سے گزرنا چاہیے خواہ وہ عورت ہو کہ مرد ضرورت ہے کہ اس کی زیادہ سے زیادہ تشہیر و اشاعت عمل میں آئے۔ (ا۔ ص)

**اخبار صبح دکن** ۔ صحت عامہ ہمارے یہاں کا ایک طبی جریدہ ہے جس کے مدیر حکیم لئیق احمد صاحب فائق اعظمی ہیں آپ نے رسالہ کے طور پر اس کا جنسیات نمبر شائع کیا جس کے مضامین تقریباً (۷۸) صفحات پر پھیلے ہوئے ہیں۔ ان مضامین میں بعض نہایت اہم اور اپنے موضوع کی نسبت سائنٹفک معلومات سے پر ہیں کچھ ایسے بھی ہیں جنھیں خود فاضل مدیر نے تکمیل ضابطے سے تعبیر کیا ہے اچھے مضامین میں پاکباز جنسی زندگی، تربیت و تعلیم جنسیات، عشق و محبت، شادی خانہ آبادی۔ ازدواجی زندگی، یوسف کا فلسفہ اور تاریخ اور امراض جنسی خاص اہمیت رکھتے ہیں۔ ان کا انداز بیان بھی سلجھا ہوا اور محتاط ہے، اس کے علاوہ ان کے مطالعہ کا ایک افادی پہلو بھی ہے بچوں اور مردوں کے جنسی ترغیبات کے اسباب "ایک ایسا مضمون ہے جو شاید محض اضافوی زندگی پیدا کرنے کے لئے لکھا گیا یہ مضمون بجائے خود ایک جنسی ترغیب ہے یہی بات اس مضمون کی نسبت بھی کہی جا سکتی ہے جس کا عنوان ہے "جنسی نفسیات عورتوں میں" اس قسم کے مضامین صحت عامہ کے منجیدہ معیار کا ساتھ نہیں دیتے اور ان کے لئے "سست قلندر" جیسے رسائل کے صفحات بہت موزوں ہیں۔ بحیثیت مجموعی یہ جنسیات نمبر نہایت کامیاب ہے ہم ان دشواریوں کو بھی حد تک سمجھتے ہیں جو جنسیات جیسے نازک موضوع پر خاص نمبر شائع کرنے کے سلسلہ میں ایک ایڈیٹر کو پیش آ سکتی ہیں ہمارے یہاں ایسے لکھنے والے بہت ہی کم ہیں جو اس موضوع کا حق ادا کر سکیں اور مہذب پیرایہ میں مفید معلومات پیش کر سکیں اس خاص اشاعت کی قیمت دو روپیہ ہے جو اگر کم ہو سکتی ہے تو اچھا تھا ملنے کا پتہ دفتر صحت عامہ ہیتر پیٹ حیدرآباد

---

۳۳ پرچہ کو اس قدر اہتمام کے ساتھ جاری رکھا گیا اب یہ آپ کا کام ہے کہ خود خریدار بنیں اور اوروں کو خریدار بنائیں اس طرح اس رسالہ کو جو آنے والا ہے خود کو جسمانی اور ذہنی حیثیت سے تیار رکھیں وہ وہ نہیں کے لئے آئے گا جو اس میں زندہ رہنے کا حق ثابت کر سکیں توقع ہے کہ ہماری اس اپیل پر تعلیمی اور رفاہی اداروں کی مقتدر ہستیاں زیادہ پر جوش لبیک کہیں گی جو نوجوان نسل کی ذہنی اور جسمانی بھلائی کے لئے مامور ہیں۔ (ادارہ صحت عامہ)